

نمخشى و گر قته دهروني و کومطايه تپه کاز

د. کهريم شەريف قەرەچە تانی
پروفیسوری یاریدە دەرو
کولتیری پەروەردەیی پەڕەنی - زانکری سلیمانی



کتیب خانہ Kteb Xana

کہ نالی گشتی



شروقه

کتیب خانہ یہ کہ تایبہ ت به زیاتر فیروونوو کارا کردنی
عه قل و دوور که وتنه وه له نه زانین و رهش بینی..

@haval_pashaie10

t.me/kteb_khana

به سته ری بانگهیش

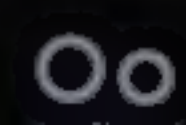
وریا که ره وه کان

داگرساو

نه ندام

7084

به شدار به وه کان



نەخۇشى و گىرەنتە

دەروونى و كۆمەلەپ تەپەكان

د. كەرىم شەرىف قەرەچەتەنى

پروفېسسورى يارىدەدەر

كۆلىتى پەرۋەردەى بىنەرەتى / زانكۆى سىيىمانى

۲۰۱۰

سىيىمانى

پیشکشہ بہ :-

- دایک و باوکم.

- ہاوسہری ژیانم (سروہ) و ہردوو مندالہ کانم (شقان و ژوان).

- خوشک و براکانم.

- ہموو نہوانہی کہ بہدہستی نہ خوشی وگرفتگی دہروونی و کومہ لایہ تیپہوہ ددنالینن.

- نہوانہی نہ ہوئی کہ مکردنہوہی نازارو خہمہکانی مروقدان.

د. کہریم قہرہچہتانی

لاپەره	بابەت
۸	❖ پېشەكەي.....
۹	❖ نە خوشى و گىرقتە دەروونىيەكان.....
۱۲	❖ دروستى دەروونى (الصحة النفسية).....
۱۵	❖ پاكردنه وهى هە ئچوونى.....
۱۸	❖ نە خوشىيە دەروونى و عەقلىيەكان.....
۲۶	❖ خەمۇكى (الكآبة).....
۳۵	❖ هېستىريا.....
۳۹	❖ دلە راوكى (القلق).....
۶۳	❖ نە خوشى سايكوسۇماتى.....
۶۶	❖ هە لوەسە.....
۶۸	❖ شىزوفرىنيا.....
۹۴	❖ فۇبىيا (توقىن).....
۹۷	❖ فۇبىياى كۆمەلەيتى.....
۱۱۲	❖ تۈرەبوون و چۈنىتتى زالىبوون بەسەرىدا.....
۱۴۶	❖ بىروباومىرى خۇسە پېنەر (وسواس) (عەمەلى).....
۱۵۹	❖ بىروباومىر و بىركردنه وهى خورافى و نامەنتىقى.....
۱۶۶	❖ نە خوشىيە دەروونى و عەقلىيەكان و بەستەنەوديان بە جنۇكەوہ.....
۱۷۹	❖ سادى و ماسۇشى.....
۱۸۲	❖ نىرگىزى.....
۱۸۴	❖ دووفاقى (الازدواجية).....
۱۸۷	❖ نامۇيى بوون.....
۱۹۱	❖ سەروكلەك ھەرىيەك دەبىت.....
۱۹۴	❖ داشكاندن بەلەيەكدا.....
۱۹۸	❖ مەروۇق بوونەودىكى سايكولۇژىيە نەك مەنتىقى.....

۲۰۱	❖ بى وىژدانى
۲۰۴	❖ قۇچى قۇربانى
۲۰۷	❖ ماق خواردن
۲۱۰	❖ جەسۇدى
۲۱۳	❖ دل بېسى
۲۱۷	❖ مەلانىنى باوك و كۆر
۲۲۰	❖ بووك و خەسۇو
۲۲۰	❖ لاسايى كىردەنەودى كۆنرانە
۲۲۲	❖ واستە
۲۲۶	❖ نە خۇشى ناو نەك ناوى ناخۇش
۲۲۸	❖ گالتە بېكىردن
۲۴۰	❖ سايكۇلۇزىيائى بېكەنن
۲۵۱	❖ كامەرانى و بەختەوېرى لەژيان
۲۵۶	❖ دۈمە چىت لېكەمە
۲۵۹	❖ دىرزى بە خۇتا ئىنجا شووژن بە خەلكىدا بىكە
۲۶۱	❖ لەعنەت لە كفن دز نەك خۇزگە يىنى
۲۶۲	❖ مېشك شۇشەن يان بە چۇكاھاتتى ھەلپەرست و خۇپەرستان؟
۲۶۸	❖ نەو مۇقەى لە رۋانگەى دىروونزانىيەوود وىك نىسك واىە
۲۷۱	❖ بىنەما دىروونىيەكانى دىاردەى راوو بووت
۲۷۷	❖ سىروشتى مۇقى كورد شەر خۋازە يان خىر خۋاز؟
۲۸۱	❖ شەرى ناوخۇو رىتگدانەوودى لەسەر دىروونى مۇقى كورد
۲۹۲	❖ سايكۇلۇزىيائى دىكتاتور
۳۰۷	❖ سايكۇلۇزىيائى خۇكۇشتن :-
۳۰۷	❖ كۈرتەيەكى مېژووى

۳۰۹	❖ پېتاسەي خۇكۇشتىن
۳۱۲	❖ ھۆكەنى خۇكۇشتىن
۳۲۶	❖ ئايا خۇكۇشتىن كاريكى باشە؟
۳۲۷	❖ قۇناغەكانى خۇكۇشتىن
۳۳۰	❖ چارەسەر كىردىن و خۇپاراستىن لە خۇكۇشتىن
۳۳۳	❖ كار كىردىن و پەرەوازەبوونى مىندالانى كورد
۳۳۳	❖ زىيانەكانى كار كىردى مىندال
۳۳۶	❖ چ كاريك بۇ مىندالان خراپە؟
۳۳۷	❖ ھۆكەنى كار كىردىن و پەرەوازەبوون
۳۴۰	❖ چارەسەر كىردىن ئەم ديار دەيە
۳۴۵	❖ ھەندىك حالت وەك نمۇونە
۳۶۲	❖ بەرھەمە چاپكراوۋەكانى نووسەر
۳۶۴	❖ نووسەر لە چەند دىرىكىدا
۳۶۶	❖ سەرچاۋەكان

پېښه كى

هەريەك ئە نېمە ، دەيەھا بگرە سەدەھا پرسیاری بى وەلام لە مېشكىدا دىت و دەچىت ئەوانە (ئەبەرچى هەندىك كەس چال بۆكەسانى تر هەلدەكەنن؟ بۆچى بەدرىزايى مېژوو كوشتن و كاوكارى هەرەبوو؟ بۆ هەندىك كەس تووشى نەخوشى دەروونى و عەقلى دەبن و كەسانىكى تر تووشى نابن؟ ھۆكانى تەلاق چىن؟ سروشتى مەرقايەتى شەرخوازە يان خىرخواز؟ سەرچاوەى گەرفتە دەروونى و كۆمەلایەتییەكانمان كامانەن؟ كاریگەرى شەرى ناوخو لەسەر دەروونى مەرقى كورد چىيە؟ مەرق چۆن دەتوانىت خوى ئە گەرفتە دەروونى و كۆمەلایەتییەكان پيارىزى؟ ... تاد .)

خوینەرى بەرىز:-

بە پى توانا هەولداراوە ، كەبەشیوئەيەكى زانستیانه ، وەلامى هەندىك ئەو پرسیارانە بدریتەووە ، بەو هیوايەى بتوانىن ئەو ھۆکارانە دوور بکەوینەووە كە تووشى نەخوشى و گەرفتى دەروونى و كۆمەلایەتیمان دەكەن ، چونكە ئەم سەردەمە سەردەمى دڵە ڤاوكى وخەمۆكى و سەرەلدانى زۆر گەرفت و نەخوشى دەروونى و كۆمەلایەتییە ، بە برۆى من ھۆكارى زۆربەى گەرفت و كێشە كۆمەلایەتى و سیاسییەكان ، دەروونىن . ئەبەرئەووە خویندەنەووە تاووتوێكردنى پەراوە دەروونییەكان كاریكى پێویستە .

بۆ ئەوێ خوینەرى كوردیش ، كەمىك شارەزای كەسایەتى و سايكۆلۆجى نەخوشى و گەرفتە دەروونییەكان بىیت ، ئەركى بە چاپگەياندى ئەم كتیبەم گرتە ئەستۆى خۆم و هیوادارم كە درزىكى بچووك لە كتیبخانەى ھەژارى كوردى بگريیت و بىیت بە مۆمىك بۆ ڤووناك كەردنەوێ بەشكى زۆر زۆر بچووكى جیهانى ئالۆزو تارىكى دەروونى مەرق .

نەخشى و گىرغىتە دەروونىيەكان

نەخشى و گىرغىتى دەروونى پەلەي ناپاكي نىيە بە ناوچەوانى نەخشەود. تا ھەست بە شەرمەزارى بىكات و نەخشىيەكەي لە كەسانى تر بشارىتەو ەيان كەس و كارى ھەست بە ترس و عەيبەو شەرم بىكەن ، بەلكوو نەخشىيەكە وەك ھەموو نەخشىيەكانى تر و پىئويستە دەست نىشانى ھۆكاردەكانى بىكەين و بە دواي رىگا چارەي گونجاودا بىگەرىن . نەودى مايەي دىلخوشىيە نىستا زانست زۆر پىشكەوتووە و چارەسەرى زۆر بەي نەخشى و گىرغىتە دەروونىيەكانى دۆزىودتەو . بەلام نەودى مايەي داخ و شەرمەزاريە ، نەودىيەكە تاوەككو نىستاش كە نىمە لە سەدەي بىست و يەكەين و دواي نەم ھەموو پىشكەوتنە . بەلام تاوەككو نىستاش جىاوازي لە نىوان نەخشى و گىرغىتى دەروونى لەلەيەك و شىتى لەلەيەكى تر ناكەين و كاتىك خۇيان يان يەكەيك لە نەندامانى خىزانەكەيان تووشى نەخشى و گىرغىتى دەروونى دەبىت ، نەوا باسى ناكەن و دەيشارنەودو بە دواي چارەسەردا ناگەرىن تا زۆر زۆر كۆن دەبىت و نەو كەسە لە پەل و پۇدەكات ، نىنجا بە دواي رىگا چارەدا دەگەرىن .

رىگا چارەكەش زانستى نىو لە نەنجامى نەزانى و دواكەوتويانەو بۇلاي نەم و نەو بە ناوي شىخ و پىاوپاك دىيان بەن كە نەوان ھىچ پەيودندىيەكيان بە نەو جۆرە نەخوشانەو نىيە ، لەبەر نەودى نە پزىشكن وە نە پىسپۇرى دەروونى ، بۇيە رۆژ لە دواي رۆژ بارى دەروونى نەو كەسە خراپتر دەبىت . نەودى كە پىئويستە بگوترىت نەودىيەكە ھەندىك لە نەو كەسانە (شىخ و سەيد و مامۇستاي نايىنى) رىزى خۇيان و رىزى پىسپۇرى كەسانى تر دەگرن و پىيان دەلەين بۇ بۇئىرەتان ھىتاوە خۇنىمە پزىشك و پىسپۇرىن و نەمە نەخشەو دەبىت بۇلاي كەسى پىسپۇرو شارمزاى بەرن ، بەلام بەداخەو ھەندىكى تريان نايىنى پىرۇزى نىسلام و ساوياكەيى و نەشارمزاى كەسوكارى نەخوش دەقۇزەودو پارديەكى زۇريان لىدەكىشنەودو بە نەزانى خۇيان نەودەدى تر نەخشەكە تىك دەدەن و كۆمەلەيك ھۆكارى نازانستى و نادروستى بۇنموونە وەك

(جىنۇكەي ھەيە) بۇ دەۋىزىنە دەۋىزىنە خوش و كەس و كارى بەرمۇ چارەنۇوسىكى نادىيار دەيەن و سەرلە ھەمۇولايەك تىكەدەن ، كۆمەلىك رەفتارى نادروستىش بەرانبەر نەخشەكە دەكەن ، لەوانە (داركارى كردنى و بەستەۋەي و بىيەشكردنى لە ھەندىك خۇراكى زۇر پىئويست و گىرەتە ، سەردەي تۇقاندنى بە جىنۇكە و مەنۇكە) .

بۇ نەۋەي لەنەۋە زىاتر چارەنۇوسى مىندال و ھەرزەكارو تاكەكانى ترى كۆمەلەكەمان بەرمۇ مەترسى نەبەين ، نەۋا دەيىت لە كاتى تووشبۇونىيان بە يەكلىك لە نەخشى و گىرەتە دەروونىيەكان ، بە ھىچ شىۋەيەك شەرم نەكەين و لە كاتى پىئويستدا بۇلاي پىزىشك و چارەسەركارى دەروونى بەرىن و بە ھەمۇولايەك پىشتىگىرى و ھاۋكارى بىكەين بۇ نەۋەي لە نەۋە نەخشىە رىزگارى بىت و بىگەپىتەۋە بىارى ئاسايى خۇي ، ۋە نابىت نەۋەشمان لە ياد بىچىت كە ھەمۇومان نەگەر روۋبەروۋى كارەسات و نەھامەتى و بارودۇخى ئالەبار بىيەنەۋە ، نەۋا نەگەرى تووشبۇونىمان بە نەخشى و گىرەتە دەروونى ھەيە و ھىچ كەسىك نىە دوور بىت لە نەگەرى تووش بۇون بە نەخشى و گىرەتە دەروونى

كەۋاتە نابىت بە ھىچ شىۋەيەك نەخشى و گىرەتە دەروونى بە شەرم و ەيە و كەم و كورتى بىزانىن ، بەلكوۋ چۇن كاتىك گەدە يان رىخۇلە يان گورچىلە و دىلمان ئىشى ، نەۋا دەستى پىۋە دەگرىن و زۇرجار لە بەرچاۋى كەسانى تر گوزارشت لە ئازارو ناخۇشەكانى دەكەين ، نەۋا بە ھەمان شىۋەش دەيىت كاتىك تووشى نەخشى و گىرەتە دەروونى دەيىن ، بىچىن بۇلاي پىزىشك و چارەسەركارى دەروونى و بە ھىچ شىۋەيەكىش ھەست بە ترس و دوودلى نەكەين و گوى لە قسە و قسەلۇكى خەلكى نەگرىن ، لەبەر نەۋەي مىشك و كۆنەندامى دەمارىش ۋەك دل و سى و رىخۇلە و چاۋو گويچكە نەندامى لەشن و تووشى نەخشى و كەم و كورتى دەيىن و چارەسەرىش دەگرىن .

راستىەك ھەيە دەيىت ھەمۇومان بىزانىن ، ھەندىك جار جەستەي مەۋقە بە شىۋەيەكى ئۆتۇماتىكى پارىزگارى لە خۇي دەكات و دىشى شتە خراپەكان دەۋەستىتەۋە ، بۇنەۋە نەگەر لە نەنجامى بەدخۇراكى و ژەھراۋى بۇونەۋە گەدەمان تىك بىچىت ،

نەوا لە رىگەي رشانەودو سىكچىوونەو جەستەمان خۇي لە نەو بەدخۇراكيە رزگار دەكات
 بيان كاتىك شتىك دەچىت قورگەمان نەوا لە رىگەي كۆكەو هيلەجەدانەو لىنى رزگار دەبين
 ، بيان كاتىك درگىك دەچىتە دەست و پىيمان نەگەر خوشمان دەرى نەهينين نەوا دواي
 ماوہيەك تووشى سووربوونەو دە ئاوسان دەبىت لەش فرىسى دەداتە دەردەو . بەلام
 نەگەر بىروبوچوونىكى ھەلە چۆو نساو مىشكەمان نەوا لەش فرىسى ناداتە دەردەو .
 بە ئكرو دەبىت خۇمان ھەول بەدين و ئەوبىرو بۇچوونە ھەلەيە خۇمان رزگار بەدين .
 نەگەر نەشەمان توانى نەوا دەبىت پەنا بۇكەسەنى پىسپۇر بەرىن تالە نەوبىرو
 بۇچوونە ھەلەيە رزگارمان دەبىت .

(دەروستی دەروونی) (الصحة النفسية)

دروستی (الصحة) و سەلامەتی مەروە تەنها دوور بوونی نییە لە نەخشە جەستەیی بەلکو بریتیە لە هەست کردنی تاک بە دنیای و ئارامی و بوونی هاوێوەندییەکی پتەو لە نێوان هەموو لایەنەکانی (جەستەیی، دەروونی، کۆمەلایەتی) و کارامەیی و ئیھاتوویی ئەو مەروە بۆ خۆ سازاندن لەگەڵ ژینگە کۆمەلایەتیەکی و توانای ئەوەی دەبێت بەرەنگاری گەرت و ناخۆشییەکانی ژيان بپێتەووە هەست بە چالاکی و نەبەزینی خۆی بکات (فراچ، ١٩٧٠، ص ١٠١). ئەو پێناسەی سەرەو ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە دروستی مەروە تەنها پەيوەست نییە بە جەستەو بەلکو لایەنی دەروونیش دەگرێتەووە سەنگەکی لە لایەنی جەستەییەکی کەمتر نییە ئەگەر زیاتر دەبێت.

دەروونیش وەك جەستە تووشی نەخشە و پەشوکاوی دەبێت و وەك ئەو ھۆکاری واقعی خۆی ھەبە کە دەبێتە ھۆی تووش بوونی، ئەگەر ھۆکارەکان زانران ئەو چارەسەر کردنی ئاسان دەبێت و مەروە لەو گەرت و نەخشە دەروونیە پرزگاری دەبێت و دەتوانرێت ئە داھاتووشدا پارێزگاری تاکەکانی تری کۆمەل لەو نەخشە بکەیت.

بەلام ئەوەی جیگە داخە، ئەم لایەنە مەروە < دەروونی > فەرمانۆش کراوە و ھەکوو پێویست کاری بۆ نەکراوە بە تاکەکانی کۆمەل ئاشنا نەکراوە ئەو ترس و گۆشەگیری و بۆچوونە ھەلانەبە کە دەربارە نەخشە دەروونی و ژیریەکان ھەیانە ئەناو نەبراوە. ئەگەر وورد بینانە سەیری چوار دەورمان بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە مەروە تا رادەیکە باش گەرتی بە ئەندامەکانی لەشی داووە بە پێی تواناش نوژدارو داووە دەورمان و بیمارستان بۆ نەخشە جەستەییەکان داووە کراوە، بەلام لە سەدا یەکی (١ /) ئەو گەرتی و بە پەروشییە لەبارە گەرت و نەخشە دەروونیەکانەو چ لە لایەن تاکە کەسان و کۆمەلگاوە چ لە لایەن دام و دەزگا میرییەکانەو ھەستی پێناکەیت.

ھەر چەندە ژمارەى ئەو كەسانەى بەدەردوو ئازارى دەروونىيەو دەتلىنەو ئە
ژمارەى ئەوانەى تووشى نەخۇشى جەستەيى بوون كەمتر نىيە ئەمەش خۇى ئە خۇيدا
ھىماو ئامازدەى بۇ پىشت گوى خستنى گەورەترىن و ئاسكترىن لايەنى مەوۇق كە نەویش
لايەنى دەروونىيە و ئە نە نجامدا ژمارەيەكى زور ئە تاكەكانى كۆمەل ھىزو توانا
بىروھۇشى خۇيان ئە دەست داو ئە لايەك و خەرىكىش دەن بە بار بەسەر كۆمەلەو ئە
لايەكى تەرەو. ئىستە داو ئەو ھەموو گۇرانتكارىيە تەكنەلۇزى و ئابوورى و
كۆمەلەيەتى و پامىيارىيەنەو ئالۇزبوونى ژيان، كاتى ئەو ھاتو ھەموو لايەك ئاور
ئەو بەشە گەنگەى ژيانىان (كە دەروونە) بەدەنەو ماف و گەنگى خۇى وەك پىنوشت
پىبەن.

كۆمەلەك دياردەو نىشانەو نەخۇشى ھەن، كە ئامازدە بۇ ئەو دەكەن كە تاك خەرىكە
دروستى دەروونى خۇى ئە دەست دەدات و دەبىت بە نىچىرى بەردەم نەخۇشىيە دەروونى و
ژىرىيەكانى، ئەوانە (ھەست كەردن بە گوناھو بە كەمى، بە تەوان، پەشۇكاوى و
گەفتى دەروونى، نەخۇشى ساىكۇسۇماتى، دەمارگىرى، نەخۇشى ژىرى، فۇبىسا، دىلە
راوكى، وەسواس، خەمۇكى... ھتە). بە ھەمان شىو دەبىت كۆمەلەك خاسىيەت و نىشانە
لە لاي تاك ھەبىت، بۇ ئەو ھەى بتوانرىت پىنى بگوترىت كە ئەو تاكە خاوەنى دروستى
دەروونىيە.

ئەمانەى لاي خوارەو دادەنرىن بە پىوەر بۇ دروستى دەروونى مەوۇق:-

۱- كاملى ھەلچوونى (النضج الانفعالي) • ماناى ئەو ھەى دەبىت تاك تواناى خۇ
كۆنترۇل كەردنى ھەبىت ئەو بارودۇخانەى دەبە ھۇى ھەلچوونى و دووربىت ئە ھەردەس
ھىنان و گەزى و رەوشتى مەدالانەو بىرواى بە خەو خۇى ھەبىت و واقىيەنە بىر
بكاتەو ئە جىھانى خەو خەيال و تاك رەو و دەمارگىرىدا نەووم نەبىت و تواناى
ئەو ھەبىت كە جگە ئە خۇى كەسانى تەرىشى خۇش بویت.

۲- تاك ھەست بە دىنىيى و كامەرانى بكات و تەم و مژى (دىلە راوكى و گەزى و ترس)
چواردەورى نەگەرتى و ژيانى لى تال نەكەردى.

۲- تاك له يه كينك له بواره كانی ژياندا توانای بهرهم هينانی هه بیت و له تهك تواناو چه زوو نارمزوو لیهاتوویدا بگوئحت.

۴- تا رادیه کی گونجاو تاک سدر به خوبیت و پشت به خوی به ستیت و ناسنامه و که سایه تی تاییه تی خوی هه بیت و هاوسه نگیه که له نیوان پالنه رو پیداو یسته جیا جیا کان و ژینگه که یدا دروست بکات و ململانی و کیشه ددروونییه کان به ریگایه کی گونجاو چاردسه ر بکات و هه موو به شه کانی که سایه تی (نهو، من، منی بالا، Superego, ego, ID) بازی بکات و هاوسه نگیه له نیوانیاندا دروست بکات.

۵- ددبیت تات چالاکی بنیاتنه رو دلسوزانه ی بوگوږین و چارده سرکردنی داب و نه ریت و به ها کون و بؤگه نه کانی کومه نه که ی هه بیت و به هه مووشت (به باش و به خراپه وه) رازی نه بیت. (القوصی، ۱۹۸۱) (مخیمر، ص ۵-۱۱).

< پاككردنەۋەدى ھەلچۈۋونى >

پااككردنەۋەدى يان خالى كىردنەۋەدى ھەلچۈۋونى (التطهير أو التنفيس الاعمالى)
روازدەيەكى گىرنگە ھەلچۈۋونى چارەسەركىدن و رېئەيى و ئاراستەكىدى دەرۋونىدا.
پىچ پىزىشك و دەرۋونىنىك ئاتىۋاننىت پىشتىگۈنى بىخات و بەلچا رىش بىت ھەردەبىت
ئەلەي بۇ بىت. پااككردنەۋەدى ھەلچۈۋونى بىرئىتە ھەلچۈۋونىسى دەرۋونىيەكى كەل
ئەلەيەۋە مەۋقە دەرۋونى نەخۇش و خاۋەن گىرنت ھەلچۈۋونىسى و رەۋەۋى ترسناكى
پااككردنەۋەدى دەرۋونى و ئەلەي بۇ مەۋەيەكى كەلچەك بىت پىشتىگۈنى دەرۋونى دەرۋونى
ئەلەي ھەلچۈۋونە ترسناكە پىساك دەبىتەۋە كەلچەك ھەلچۈۋونى دەرۋونىيەكى كەل
دەبىتەۋە دەرۋونى خۇي ھەلچەك رىتەكە كەلچەك بىتەۋە.

گىرنتى دەرۋونى ھەلچەك رىتەكە كەلچەك رىتەۋى ناۋ ھەلچەك رىتەۋە
ئەلەي دەرۋونى ھەلچەك رىتەۋە دەرۋونى و پىشتىگۈنى بەلچەك رىتەۋە
پىشتىگۈنى دەرۋونى بىتە، بۇ ئەۋە دەرۋونى ئاسايى خۇي ھەلچەك رىتەۋە
بىتە، ئەلەي ئەۋە پااككردنەۋەدى ھەلچۈۋونى بەلچەك رىتەۋە گىرنتى دەرۋونى
پااككردنەۋەدى خالى كىردنەۋەدى دەرۋونى مەۋقە نەخۇش ھەلچەك رىتەۋە گىرنتى
دەرۋونىيەكى كەلچەك رىتەۋە دەرۋونى دەرۋونى، چۈنكە پااككردنەۋەدى ھەلچۈۋونى دەرۋونى
دەرۋونى مەۋەيە ھەلچەك رىتەۋە دەرۋونىيەكان و ئەلەي رىتەۋە (روح) و گىرنتى ئەۋە
گىرنتى دەرۋونىيەكى دەرۋونى مەۋقە نەخۇش و بەلچەك رىتەۋە (بەلچەك رىتەۋە)
ئەلەي ترس و دەرۋونى و خەلەتە نەخۇش و گىرنتى دەرۋونىيە ھەلچەك رىتەۋە
پىشتىگۈنى پااككردنەۋەدى ھەلچۈۋونىيە دەرۋونىيەكى دەرۋونىيە گىرنتى دەرۋونى
دەرۋونى ئەلەي گىرنتى ناۋەۋە مەۋقە نەخۇش و بەلچەك رىتەۋە (بەلچەك رىتەۋە)
ئەلەي ترس و دەرۋونى مەۋقە نەخۇش و گىرنتى دەرۋونىيە ھەلچەك رىتەۋە
ئەلەي ترس و دەرۋونى مەۋقە نەخۇش و گىرنتى دەرۋونىيە ھەلچەك رىتەۋە
ئەلەي ترس و دەرۋونى مەۋقە نەخۇش و گىرنتى دەرۋونىيە ھەلچەك رىتەۋە.

مروؤ دەتوانیٲ به چەندها شیوازو ڕیگهی جیاواز لهو گرت و نەندیشه دەروونیانه
 ڕزگاری بیٲ یان نازارو خەم و خەفەتەکانی کەم بکاتەو، لهوانه (هاوارکردن، گریان،
 توورەبوون، یاخی بوون، گلهیی کردن و کردنەوێ پازی دل بۆ کەسانی تر، بیٲکەنین،
 کوتاندنەوێ لیدانی فەردە خوٲ یان لۆکەیه ک... هتد).

بیٲگومان سروشتی مروؤ و شیوێ پەرومردەکرن و جوړی کەسایەتییه کە ی کاریه‌رییان
 له‌سەر هەلٲژاردنی یه‌کیک یان زیاتر لهو شیوازانه‌ی سەرەو هه‌یه بۆخالی کردنەوێ
 هەلٲچوونی و سووک کردنی باری دەروونی، گومانیشی تیٲدانییه کە هەندیکیان
 ناپاسته‌وخو مروؤ له‌ ڕیٲکە ی ناسایی خوٲ لادەدەن. هەر له‌بەر نه‌وه‌شه کە به‌ردهوام
 دەروونزانه‌کان له‌ کاتی چاره‌سەرکردنی دەروونییدا ژینگه‌و بارودوخی له‌باربوٲ
 نه‌خۆشه‌کانیان ده‌خولٲنین، بۆ نه‌وه‌ی له‌ میانەیه‌وه له‌و هەلٲچوون و خەم و خەفەت و
 گری دەروونیانه‌ی کە هه‌یانه‌ ڕزگاریان بیٲ، نه‌ویش به‌ ڕیگه‌ پیٲدانی نه‌خۆش ده‌بیٲ کە
 له‌ ڕیگه‌ی ده‌ربرین و قسه‌ کردنی سه‌ربه‌ستی بی‌کۆسپ و ڕیگر (تداعی الحر) چی له‌
 دل و دەروونییدا هه‌یه به‌بی ترس و سه‌مه‌ینه‌وه هەلٲبرٲژن، به‌بی نه‌وه‌ی گوٲ به‌نه‌وه
 بدات کە (مانای هه‌یه یان نه‌)، (دروسته یان نادروست)، (ناساییه یان نانسایی).

بیٲگومان نه‌م پرۆسیسی قسه‌کردن و ده‌ربرینی سه‌ربه‌سته (تداعی الحر) کاتیٲک
 ڕوو ده‌دات کە چاره‌سەرکاری دەروونی (المعالج النفسی) به‌ردهوام هانی نه‌خۆش
 له‌سەر قسه‌و ڕاکانی بدات و گله‌یی و سه‌رزەنشٲی نه‌خۆش نه‌کات، نه‌گەر پیٲوه‌ره
 ناکاری و نه‌خلاقیه‌یه باوه‌کانی ناو کۆمه‌لٲی شکاندو سزا نه‌دریٲ له‌ سه‌ر قسه‌و ڕاو
 بۆچوونه‌ نا ناساییه‌کانی و نه‌خۆش له‌وه‌ دنیای بکریٲ کە هیٲ ترسی له‌ شه‌رم و شه‌ره‌یی
 و عه‌یی ڕاوگفته‌کانی نه‌بیٲ و ناو به‌ناو سه‌ری داوه‌ ئالۆسکاوه‌کانی ناو دەروونی بوٲ
 دیاری بکریٲ.

شہیتان ردفتاری شہر بیت ، بہ لکوو ہہ موو کہ سینک لایہ نی خیرو شہری ہہ یہ ، بہ لام
لہ وانہ یہ یہ کیئک لایہ نی شہرہ کہی یان خیرہ کہی لہ یہ کیئکی تر زیاتر بیت .

۱۲- نابیت مروڤ بیر له نه وه بکاته وه که ددبیت هه موو کارو چالاکیه کانی بی هه له و
بیکه موو کورتی بیت ، چونکه نه وه هیج کات نایه ته دی و نه و کاته ش مروڤ له خو
رازی نابیت و تووشی خه م و خه فه ت و خه موکی ددبیت ، واته ددبیت واقعیانه
بیربکهینه وه و نه و برپویه مان له لا دروست ببیت که له هه ندیک نیش و کارماندا
سه رکه وتوو ددبین به لام له هه ندیکی تریان سه رکه وتوو نابین ، به لام ددتوانین
هه وئبدین که له داهاتوو ریژهی سه رکه وتنه کانه زیاتر بکهین و ریژهی
سه رنه که وتنه کانیشمان که متر بکهینه وه .

۱۳- نه و که سانه‌ی که خه موکی و دلتته‌نگیان هه‌یه نه‌وا تا ددتوانن له‌سه‌یرکردنی فیلم و هه‌وال و رووداوی دلتته‌زین و ترسناک دووربکه‌ونه‌وه له‌به‌ر نه‌ودی تووشی خه‌موکی و خه‌م و خه‌فه‌تی زیاتریان ده‌کات .

۱۴- نه گهر مروۍ توانای هه بیټ نهوا باشترین شت بو که مکړنه وهی خه موکی و بهر زکړنه وهی وردی، یارمه تیدانی که سانی هه ژارو لیقه و ماوه یان پيشکه شکردنی خرمه تگوزاریه به نهو که سانه ی که پیوستیان پییه تی، به نهو کارانه ش مروۍ هه ست به نارامی دروونی و ویرژدانی دکات و شانازی به نهو کارو چالاکیانه وهی دکات و نهو هه سته ی له لا دروست دبیټ که نهو که سیکی به خشنډو میهر دبانه، نه م هه سترکړنه ش خه موکی و دلته نگیه کانی دهره ویننټه وود.

۱۵- زۆر پېۋىستە ئەو كەسەي توۋشى خەمۇكى بۈۋە بە ھاۋكارى كەسانى پىسۇر ھۆكارو
سەرچاۋەكانى ئەو خەمۇكىيەي دىيارىيكات و دواتر چارەسەريان بكات ، واتە دەيىت
بزانىت بۇچى غەمباردو خەفەت لەچى ددخوات و بە ھۆي چيەۋە توۋشى خەمۇكى بۈۋە ،
ئىنجا كاتىك دەستنىشانى سەرچاۋەي خەمۇكىكانمان دەكەين ئەو كاتە چارەسەرکردنى
ئاسان دەيىت .

هیستریا

هیستریا لە وشەی (Hysteria) ی یونانییە و وەرگیراوە کە بە مانای منداڵدانی نافرەت دێت، چونکە لە کۆندا یونانییەکان و رۆمانییەکان و فەیلەسوفانی سەردەمی ناوەراست، تاوەکوو کۆتایی سەدەی ھەژدەھەم و سەردەتای سەدەی نۆزدەھەم، لەو برەواوەدا بوون کە هیستریا نەخۆشی ژنانە و لە نەنجامی ئالوگۆرکردن و جوولانی جینگای منداڵدانە و تووشی دەبن و چارەسەرکردنیشی شووکردن (مێردکردنی) ئەو نافرەتانەیە، بەلام دواي لیکۆلینە و دی زانستی نەخۆشی هیستریا، دەرکەوت کە ئەو بۆچوون و چارەسەرە زۆرجار دوورە لە راستیە و، بەلکو کۆمەڵێک ھۆکاری دەروونی و کۆمەلایەتی ھەن دەبنە ھۆی تووش بوون بە نەخۆشی هیستریا، ھەرچەندە ئەم نەخۆشییە زۆربەلا و نییە و پێژدکە (١٠٪) ی سەرچەم نەخۆشییە ژیری و دەروونییەکانە، بەلام بە کۆنترین و سەرسوڕمێنەرترین نەخۆشی دەروونی دادەنرێت و بە زۆری ھەرزەکاران و لاوان (لە ھەردوو توخمی نێرومی) زیاتریش توخمی تووشی دەبن.

نیشانەکانی هیستریا زۆر زۆرن و لە ژمارە نایەن و لە تەک دیاردەو نیشانەکانی ھەموو نەخۆشییە دەروونی و ژیری و جەستەییەکاندا چوون یەکن. لە گرنگترین دیاردەو نیشانەکانی نەخۆشی هیستریا ئەمانەی لای خوارمۆن :-

نیشانە جەستەییەکان :- ئەمانەش خۆیان لە کۆمەڵێک گۆرانکاری ھەستی و جوولەبیدا دەبینن و ئەوانە :

١- ھەستە و مەردەکان :- ئەو مەروڤە ی تووشی نەخۆشی هیستریا دەبێت ھەندیک لەم گۆرانکارییە ھەستیانە ی لای خوارمۆ ھەستە و مەردەکانیدا پوودەدات ئەوانە (سەرپوونی ھەستە دەمارەکان، کویری، کەری، لەدەست دانی ھەستی بۆن کردن و تام و چێژ)، واتە

نەم نەخشە يەككە يان زىاتر لە يەككە لە ھەستە و ھەركان لە كاردە خات و دەبىتە
ھۆي يەك خستى پىرۇسىسى ھەست كىردن، بەبى نەوھى بىنەماو ھۆكارىكى مادى و
فەسلە جى ھەبىت.

ب- كۆنەندامى جوولە :- جۇرى دووھەمى نىشانەكان لە رېگەى تووش بوونى
كۆنەندامى جوولەى مەوۇقەو ھە لە شىوھى ئىفلىجى و يەك كەوتتى جوولەى ھەندىك
لە نەندامەكاندا دەردەكەوتت لەوانە (پەنجە، دەست، قاچ، ماسوولكەكان، دەنگە
ژىكان، جوولەى چاۋ، قووت نەدانى خواردن، جوولەى نا ئاسايى لە كاتى پۇشتىن و
وستان يان يارىكىردن ھتد). واتە جوولەى نەو نەندامەكانى سەردەو دەوشتىن و
مەوۇق تاتوانىت بە كارە ئاسايىەكانى خۇى ھەئىستىت يان لە رېچكەى ئاسايى خۇى
دەردەچىت، بەبى نەوھى ھىچ ھۆكارىكى مادى و فەسلە جى ھەبىت.

۲- نىشانەكانى ناو لەش (ھەناو) :- (دل تىك دان، تىپەت رېى دل، كۆكە، شۇرى
(رەوان)، قەبىزى، تاسان، ژانەسەر، سىك ئىشە ھتد).

۳- نىشانە ژىرى و دەروونىيەكان :- تىك چوونى ياد كىردەو، بىرچوونەوھى كاتى يان
بەردەوام، گىژى، ئىك ترازانى ھۆش، فرەكەسايەتى يان جووتە كەسايەتى (ازدواج
الشخصية)، خەورۇ، بوورانەندەوھى ھۆش خۇ چوون، گەرانەندەوھى بۇقۇناغەكانى
پىشەوتىر (النكوص).

ھۆكانى تووش بوون :-

گومانى تىدا نىيە كۆمەللىك ھۆكار مەوۇق تووشى نەخشە ھىستىرىا دەكەن لە ھەموويان
گىرەتەر ھۆكارە دەروونىيەكانە كە نەم تىۋرانەى خوارەوھى لىكىيان دەدەندەوھى :-

۱- تىۋرىى فرۇيد :-

فرۇيد لەو بىرۋايەدايە كە نىشانەكانى نەخشە ھىستىرىا ھىماو رەنگ دانەوھى بوونى
مەملانىي دەروونىيە لە كۆنەندامى دەروونى مەوۇقدا، لەبەر نەوھى مەكانىزىمە دەروونىيە

جىاجىياكان و نەستى (الاشعور) فرىاي ئەو مەۋقە دەكەون و تووشى نەخۇشى ھىستىرىا دەبىت و باشترىن چارەسەرىشە ئەو كاتەدا بۇ رىزگار كەردنى ئەو مەۋقە ئەو مەملانى دەرۋونى و دئە راۋكىيەى كە تووشى بوو، ئەۋىش بە دەر كەۋتنى يەككە ئە دىاردەكان و رىزگار بوونى مەۋقە ئەو بارودۇخە ترسناكە. فرۇيد ئەو بىروايەدایە كە گىرنگىرىن ھۆكارىش بۇ دروست كەردنى سىكسەو وروژىنەرەكانى ئەو مەملانى و دئە راۋكىيەى سىكسىەو ئەو كەسەش دەكەۋىتە نىۋان بەرداشى تىركەردن و سەركوت كەردنى ئەو سىكسەۋە.

۲- تىۋرىي (اىحاء) :-

بە پىنى ئەم تىۋرە ھەندىك كەس كەسايەتەكى لاۋازىان ھەيەو خۇش باۋەرۋ ساۋىلكەن و بە ئاسانى بە قسەو قسەلۇك باۋەر دەكەن و زوو كارىان تى دەكرىت و ھەردەبىت بە (اىحاء) چارەسەرىكرىن.

۳- تىۋرىي ئىرادەى نەخۇش :-

بە پىنى ئەم تىۋرە ئەو كەسانەى تووشى نەخۇشى ھىستىرىا دىبن كەسايەتەكى نا ئاسايىان ھەيەو ئە تواناۋ لىھاتوۋىي و شىۋەى ژيانى ئاسايى و تايىەتى خۇيان بازى نىن، بەلكو ئەو جۈرە كەسە بەردەوام ئە ھەئپەى ئەۋەدایە كە ئە چاۋى كەسانى تردا زۆرگەۋرەترو لىھاتوۋوترو ئە نىستاي باشترىت، ھەر چەندە ئەو تواناۋ لىھاتوۋەشى نىيە بەلام ئەو (ئىرادە) نەخۇشەى بەردەوام بەردو جىھانىكى خەيالاۋى درامى و دەست كەردى دوور ئە واقىع، پائى پىۋەدەنى.

لەگەل ھەندى جىاۋازى نىۋان ئەو تىۋرىيانەى سەرەۋە بەلام ھەموۋىان لەسەر ئەۋە رىك كەۋتون كە ئەو كەسەى تووشى ھىستىرىا دەبىت خاۋەنى سىفاتەكانى (خۇپەرستى، نىرگىزىەت، جەز كەردن بە خۇدەرخستىن، خۇش باۋەرۋى، پىشت بەستىن بە

د که ریم قهروچه تانر

که سانی تر ه. مهبهستی سهره کیش له و نه خوشییه خو ددر باز کردنه له و بارودوخه
ترسناک و ناخوشه و دهست کهوتنی سوود وقازانج و بهر ژدودندی تاییه تییه و دک چوژ
تیوری هه لگه پاندنه وه بوی ده چیت، بو نمونه، کاتیک سهر باز له بهر دکانی شه
ده که ویتته بهر هه ره شه ی کوشتن و به دیل گرتن و پاکردن، له نه نجامدا تووشی نیفلیر
یان کویری یان که ری هیستری ده بیت، یان ناشردتی به زور به شوود راوی خاودن گرفته
تووشی هیستریا ده بیت به مهبهستی بزگار بوون له و بارودوخه.

چاره سه ری هیستریاش له ریگه ی چاره سه رکردنی دهر وونی و شیتته لکردنه و دی دهر وونی
چاره سه رکردنی ژینگه ی نا له بار و به کار هیئانی داودهرمانی هینمن که ردودو خه م ربه ی
ورینمای و ناموزگاری کردن ددکریت هه روده ها نابیت بهیلدریت که سوود وقازانج
به رددهوام له و نه خوشییه وهر بگریت، چونکه نه گهر ریگه ی نه و دی پیدریت، نه و زور به
زه حمه ت چاک ددبیتته وه.

دڵەراوکی

دڵەراوکی (القلق) هەستیکی گشتی پڕ لە ترس و تۆقاندن و گومان و گرژییە ، بەبێ ئەوەی سەرچاوەکەی زانراوبێت وە کۆمەڵێک گۆرانتکاری جەستەیی و فسیۆلۆژی هاوشانی دەبێت. مەوۆ لە ڕێگەی دلتەنگی و نا ئارامی و پێش بینی کردنی ڕوودانی زەرەرو زیان و ناخۆشی و کارەسات هەست بەم حالەتە هەلچووینیە دەکات. دیاردەو خاسیەتەکانی دڵەراوکی زۆر نزیکن لە دیاردەو خاسیەتەکانی ترس و لە زۆر لایەنەو ئەیهەک دەچن، تەنها جیاوازی سەرەکی لە نیوان ترس و دڵەراوکیدا ئەودیه کە ترس سەرچاوەو هۆ کارەکانی زانراوە.

بۆ نموونە مەوۆ (لە ئازەلی دڕندەیان ناگریان مار... هتد) دەترسێت، بەلام سەرچاوەو هۆکارەکانی دڵەراوکی ڕوون و ئاشکراو زانراو نییەو ئەو کەسە ی تووشی دەبێت هەستی پێ ناکات و نازانییە بە بەرچی بەو شیۆدیه تووشی دڵەراوکی بوو، چونکە زۆرجار سەرچاوەکەی لە نەستی مەوۆ هەڵدەقوێت و لە بواری هەستیدانییە.

دڵەراوکی دیاردەیهکی دەرۋونی گشتییەو هەموو مەوۆئێک تووشی دەبێت و هیچ تاکێک نییە ئەگەر تەنها بۆ ماوەی چەند خۆلەکی کیش بێت تووشی دڵەراوکی نەبێت ، وە زۆر بێویستە بۆ دلتیابوون لە ساغ و سەلامەتی و دروستی کۆنەندامی دەرۋونی مەوۆ و داینەمۆی هەئس و کەوت و بیرو هۆشی تاکەو تەموو چێژی تایبەتی دەدات بە ژیان و لە ڕێگەیهو مەوۆ خەونە ئەرخیەوانییەکانی دەبینی و بە ئاوات و خەوو خەیاڵەکانی دەگات، لە هەمان کاتیشتا وەک زەنگێک مەوۆ و کۆنەندامی دەرۋونی لە ترس و هەڕەشەو مەترسییەکانی ژیانی دەرۋەو ناووەو ئاگادار دەکاتەو هانی دەدات بۆ خۆ ئامادە کردن و بەرەنگار بوونەو هەو هەڕەشەو ترس و مەترسییانەو خۆسازاندن لە تەکیاندا، بۆ ئەوەی هاوسەنگی دەرۋونی لە دەست نەدات.

دەپراوكى و دك خۇشى چىشت وايە بۇ ژيان و لە ھەموو كات و شۇئىتىكدا پىويستە
لاى ھەموو كەس ھەيە، بەلام رېژدكەي لە يەككەو ھە بۇ يەككىكى تر دەگۆردى، لا
ھەندىك بەرزىو لاى ھەندىكى تر مام ناودندى يان نزم، ھەروەھا جىاوازش ھەيە لە
نىوان تاكەكانى كۆمەل لە بەرگەگرتن و خۇپاگرىدا لە بەردەم دەپراوكى و خۇسازاند
لە تەكىدا، ھەندىك كەس تواناي نارامى و خۇپاگرتنىان بەرزىو بەلام ھەندىكى تر
زوو ھەردەس دەھىتنن و چۆك دادەن لە بەردەمىدا.

ھەرچەندە رېژەي دەپراوكى لە سنوورى گونجاوو ئاسايدايە لەلاى زۆربە:
تاكەكانى كۆمەل و تووشى ھىج گىرقت و نە خۇشى و پەشۇكاويىيەكى دەروونىان ناكات
مەترسى نىيە، بەلام ھەندىك جار لە نە نجامى كاردسات و پوۋداۋى دلتەزىن،
چاودېوان نەكراوو ئالۋى ژيان و تىك چوونى پىوۋەردەكانى، رېژەي دەپراوكى سنوور
ئاسايى خۇي دەبەزىنى و زۆربەرز دەبىتتەو، نەمەش بەلگەو ھىمايە بۇ ھىرش
ھىنانى ترس و ھەپەشەو ھىزى دەردكى بۇ سەر كۆنەندامى دەروونى تاك، بە مەبەستە
ھەژاندنى و لىك ترازاندنى بەشەكانى، نەو دەپراوكى زۆرە كۆنەندامى دەروونى بە
ئاگا دەھىنىتتەو ھانى دەدات بۇ خۇنامادەكردن و بەردەنگار بوونەو ھىز
دەردكىو مەترسى و ھەپەشانە، بەلام بەردەوام بوونى و چارەسەرنەكردنى، مەروۋ
تووشى گىرقت و نە خۇشى دەروونى دەكات.

تا ئىستامىشت و مېرىكى زۆر ھەيە لە نىوان لىكۆلەردەو دەروونزانەكاندا لەسە
چۈنىيەتى گەشەكردن و كاتى دروست بوونى نەو ھۇكارانەي دەبىنە ھۇي سەرھەلدىنى
پاوكى و گۆپانى لە ھالەتتەو بۇ ھالەتتىكى تر، ھەندىك دەلىن دەپراوكى لە
بىناغەو پەيودستە بەترسەو ھەو ھەو ھەو چەكەردەلق و پۇپ و تەشەنە دەكات، بەلام
دەوای كۆمەلنىك پىرۇسىس و گۆپانكارى، سەرچاۋدى ترسەكە بىردەچىتتەو ھەو تەم و مە
چواردەوردى دەگىرىت و بوارى ھەستى مەروۋ بەجىدەھىلى، بەلام ھەستەكردن بەو ترس

هەر دەمینى هەرچەندە سەرچاوەکەشی بیر دەچیتەووە، ئەم هەست کردنە خۆی ئە خۆیدا
دە ڤاوکییە.

ئەم بۆچوونە زۆر نزیکە ئە تیۆرەکەى (بافلوف) ی ڤووسییەووە (سۆقیەتى
پیشوو). هەر چەندە بە تەواوی نازانریت چ کاتیک ئەم ترسە ئە ژيانى منداڵدا سەر
هەندەدات، بەلام ئە وانەییە ئە سى چوار هەفتەى یەکەمى ژيانى منداڵى شیرە خۆرددا
شۆین پى خۆى بکاتەووە، وەك ترس ئە کەوتنە خوارمەووە ئە باوەشى دایک یان ناو لانیك
و ترس ئە دەنگى بەرزو ئە دەست دانى پالپشت و پەنا.

بەلام فرۆید ئەو ڤروایەدایە کە دە ڤاوکی ئە ئە نجامى کپ کردنى ئارەزووە
سیکسى و دەست درێژییەکانەووە کە منداڵ ناتوانیت تیریان بکات دروست دەبیئت ئەبەر
ئەوێ دژبە داب و نەریت و یاسا کۆمەلایەتیەکانە.

دە ڤاوکی بریتیە ئە ترسى ناوەکى و هەست کردن پى، وە زەنگى بە ناگا
هینانەوێ دەروونییە کە (من) (الانا) ناگادار دەکاتەووە لەوێ کەوا خەریکە
ئەزموون و ڤووداوە کپ کراوە ترسناکەکانى نەستى مەروۇ دەگەرێنەووە ڤواری هەست و کۆ
ئەندامى دەروون و بەشەکانى دەخەنەووە بەر مەترسى بەم شێوێ (من) بە
ناگادیتەووە فریای خۆى دەکەوێت (ئەگەر توانى) و دووبارە هەولێ خەفەکردن و دوور
خستەوێ ئەو مەترسى و جەزوو ئارەزووە کپ کراوانە بۆ نەستى (الاشعور) دەداتەووە
تاوێکۆ ئە لایەك ئە هەردەشەى (منى بالاً) (الانا العلیا) ئە لایەکی ترمەو ئە مەترسى
داب و نەریت و بەهای کۆمەلایەتى ڤزگارى بیئت. هەر وەها هەندیک جار دە ڤاوکی ئە
ئە نجامى دژایەتى ئە نیوان دوو پالنهريان پێداویستیەووە سەر هەندەدات، کە مەروۇ
ناتوانیت بە ئاسانى ڤریارى هەلٚبژاردنى یەکیکیان بدات و ئەو مل ملانییە ڤزگارى بیئت
، ئەبەر ئەو تەوشى دە ڤاوکی دەبیئت.

دەپراوكى كوت و پىر لە نەنجامى پووداويكەوۋە يان لە سەرەخۇ دواي چەند قۇناغىك ئىنجا دەردەكەوئىت، دياردەكان و نىشانەكانى دەپراوكى زۇرن لەوانە (دەپ خورپى، زياد بوونى لىدانى دل، خەوليزپان، گرژى، زەرد ھەلگەپانى دەم و چاۋو پىست، ووشك بوونى دەم و قورگ و لىو، زياد بوونى ھەناسەدان و پىچر پىچر بوونى، ژانەسەر، زوومانوۋو بوون) بەلام مەرج نىيە ھەموو ئەم نىشانانە لەيەك نەخۇش دەرىكەون، ھەروەھا دەپراوكى يەككە لە گرنگترين نىشانەكانى زۇبەي نەخۇشىيە دەروونىيەكان، زۇر لىكۆلەرەوۋە بە نەخۇشىيەكى سەربەخۇى دانائىت.

زۇرشىۋەو رىگا بۇ چارەسەرگەردنى دەپراوكى ھەيە لەوانە بەكارھىننى داۋو دەرمانى خاۋكەردوۋو ھىمەن كەرەوۋە ئىنجا بەكارھىننى چارەسەرگەردنى دەروونى و شىتەل كەردنەۋەي ھالەتەكەو زانىنى ھۆكەرە نەستى و شاراۋەكانى ھۇى دروست بوونو ئەو دەپراوكىيەو لىك دانەۋەي خەوۋ خەيال و ئاۋاتەكانى نەخۇش و ھان دان و پالپشت كەردن و ئامۇزگارى كەردنى و دانانى پەيوەندى پتەو لە تەكىداۋ چارەسەرگەردنى گىرغە خىزانى و كۆمەلە تەبەتى و ئابوورىيەكانى، زامنى چارەسەرگەردنى دەپراوكىن. (كمال، ۱۹۸۲، ص ۱۵۰) (جلال، ۱۹۷۰، ص ۱۵۶).

زۇر ھۆكارو ھاكتەر رۇلى گرنگيان لە كەم و زيادكەردنى دەپراوكىدا ھەيە ، گرنگترينياز لەمانەي لاي خوارمەن :-

۱- قۇناغەكانى گواستەوۋە :-

دەپراوكى لە قۇناغى گواستەوۋە واتە لە جىگايەكەوۋە بۇ جىگايەكى تىرىيان لە سەردەمىكەوۋە بۇ سەردەمىكى تر پىترتر دەبىت . بۇنەموۋە كاتىك مىندال بۇ يەكەمجار دەچىتە خويىندىگا ، يان لە قۇناغى سەرتايىيەوۋە دەچىت بۇ قۇناغى ناۋەندى يان ئامادىي ، ئەوا ترس و دەپراوكى زياتر دەبىت . يان كاتىك مىندال مائىساۋايى لە

قۇناغى مندائى دەكات و دەچىتە قۇناغى ھەرزەكارى يان لە قۇناغى ھەرزەكارى ھەو
دەچىتە قۇناغى لاویتی يان كاملى يان بە سالأچوویى ، ئەوا رىژدى دئەپراوکیکانى
زیاتر دەبیئت • ئەمەش بە پلەى یەكەم بۆكەم شارەزایى و نادىارى قۇناغە نوئیە كە
دەگەریتەو ھە بە لایەنى ئەو كەسەى كە بۆى دەچیت نوئیە و ناتوانیت پىشبینى
تەواو بکات.

لە لایەكى تریشەو (مال گواستەو لە شاریکەو بۆ شاریکى تر ، يان گۆرپىنى
پیشەوکار ، يان خانەنشینی يان ژنەینان يان تەلاق و لیكجیابوونەو) رىژدى
دئەپراوکی زیاتر دەكات •

۲- ئالۆزبوونى ژيان و زۆربوونى داواكارى و پىنداویستیهكان :-

ودك زۆر لە زاناو رۆشنیرەكان بۆى دەچن ، ئەم سەردەمەى ئیستامان سەردەمى
دئەپراوکییه ، لەبەر ئەو ھەى ژيان زۆر ئالۆز بوو ھەروە مەرۆف ھەر پاكە پاكیەتى ئینجا ھەر
نايگاتى ، چونكە پىنداویستیهكانى ژيان و (اغرائاتى) و بەربەست و رىگرەكان زۆر
بوون ، سەردەپای ئەم ھەموو نەخۆشى و تیرۆر و شەپوکارەساتانەى كە بەرۆكى
مەرۆفایەتى گرتوو • شتىكى بەلگە نەویستیشە تا ژيان ئالۆزتر بیئت ، ئەودندە
دئەپراوکی مەرۆف زیاتر دەبیئت •

۳- جۆرى كەسیتی :-

ئەو كەسانەى كە جۆرى كەسیتیەكەيان بە ئەو شیودیە كە بە بچووكترىن شت تووشى
دئەپراوکی ددبن و ھەر لە مندائیەو پىشبینى شتى خراپیان كەردوو ھەو كەسیكى رەشبین و
گۆشەگىرو دوورە پەریز بوون ، ئەوا لەكەسانى تر زووتر و خیراتر تووشى دئەپراوکی
دەبن •

۴- لیکترازانی شیرازدی خیزان و شهرو ناخوشی و کاره سات :-

هه ندیک کهس له نه نجامی نهودی له ناو خیزانیک لیکترازاوو پر له کیشه دا گهور
بوون و له سهرددی مندالی له سوزو خوشه ویستی دایک و باوکیان بیهش بوون یا
هه ستیان به دنیایی و نارامی نه کردوو ، بویه له گهوریدا زیاتر له کهسانی ته
تووشی دله راوکی ددین و به ددستیوه ددنا لنین . هه روده ها هه رولاتیک شهرو کاره سات
تییدا بیت و ناسایش تیایدا به رقه رار نه بیت نهوا نه گهری زور هه یه که دانیشتوانی نه
ولاتانه زیاتر له ولاتانی تر تووشی دله راوکی بین .

چون به سهردله راوکیدا زالد ددین ؟

ودک له پیشتیش نامازدمان بؤکرد ، دله راوکی به شیکه له سروشتی مروف و ودک خوا
چیشت وایه و ژیان به بی دله راوکی هیچ تام و چیزیک نیه ، به لام کاتیک دله راوکی نه
ریژدی ناسایی خوی زیاتر ددبیت نهو کاته ددبیت به گرفت و پیویستی به چاره سه رکر
ددبی . به لام نه گهر مروف تووشی دله راوکی بوو نیتر کوتایی ژیان نیه و دد توانیت به
هه ول و کوشش و کولنه دانی به سهرد نهو دله راوکییه یدا زال بیت و بگه ریتته وه حاله
یه که مجاری . نینجا بو نهودی تاک به زووترین کات له ترس و دله راوکیکانی رزگا
بیت ، نهوا ددبیت ردچاوی نهو خالانه ی خواردوه بکات :-

۱- گرنگی به نیستای بدات و زور بیر له رابردوو نه کاته وه :-

کهس نیه له ژیانیدا رووبه پرووی سهردنه که وتن و چال و هه ورازو نشیو نه بووبیتته و
واته ژیانی هیچ کهسیک ته نانه ت پیغه مبه ردکانیش (د خ) گوئریژ نه کراودو هه
خوشی نه بووه ، له بهر نهودی ناخوشی و نازارو دهر دسه ری به شیکه له سروش

مەروەتتە و وەك سەبەری خۆی وایە و ئینی جیانابیتتەو ، نەمەش مانای ئەویدیە كە
پێویستتەكی ژیانە و نەگەر ناخۆشی نەبواوە ئەوا مەروەتتە تامی خۆشی نەدەزانێ ، نەگەر
نەخۆشی نەبواوە ئەوا مەروەتتە لەش ساغی نەدەزانێ .

كەواتە كەوتن و هەڵسانەوێ دواكەوتن كاریكی ناساییە ، بەلام ئەوێ ناسایی نیه ،
ئەویدیە كە نێمە بەردەوام سەیری رابردووی تائمان بكەین و پێشبینی داهااتووی رەش
بكەین ، كە بە ئەو جۆرە بیركردنەوێ رەفتارەمان ئێستاشمان لە دەست دەدەین . دەبیت
هەموومان ئەو راستیە بزانی كە بۆیە خۆدای گەورە دووچاوی ئە پێشەوێ بۆ دروست
كردووین ، بۆ ئەوێ سەیری داهااتوو پێش خۆمان بكەین ئەك سەیری دواوێ پێكەین
ئەگەر دواوێ ئە پێشەوێ گەرتەر بواوە ئەوا خۆدای گەورە دوو چاوی ئە دواوێ بۆ دروست
دەكردین .

ئەمەش مانای ئەوێ نیه كە دەبیت رابردوو پێشگۆی بخەین ، بەلكوو دەتوانین
جارجاریك سەیری رابردوو بكەین و چاویك بە هەڵەو سەرنەكەوتنەكانماندا بگێڕین و
پەندو عیبدتیان ئی وەرگێڕین و هەولنەدەین كە جاریكی تر هەمان هەڵە دووبارە
بكەینەوێ . واتە نابیت بەردەوام هەر ئە رابردوو بژین و خەم و خەفەت بۆ ئەو شتە
بخوین كە ئە دەستمان چوو ، ئەبەر ئەوێ بە ئەو كارە ئێستاشمان لە دەست دەچیت و
رابردووش ناگەریتتەوێ .

ئێنجا ئەگەر بمانەوێت ئە ژیاندا سەركەوتوو بین و ئە ترس و دڵەراوکیكانمان
رزگارمان بێت ، ئەوا دەبیت ئە ئێستادا بژین و پلانی زانستی و تۆكمەش بۆ داهااتوومان
دابەشێن و پەندیش ئە رابردوومان وەرگێڕین ، بە ئەو شیویدی بەسەر ترس و
دڵەراوکیكانماندا زالدەین ، بەلام خەفەت خواردن بۆ رابردوو بیركردنەوێ ئە ئەو
شتەكی كە پێی نەگەشتووین ئەوێ نەدەتەر باری دەروونیمان ئالۆز دەكات بۆیە دەبیت
ئینی دووربكەوینەوێ .

۲- خۇراگرى و بە نارامى و كۆلنەدان :-

خۇراگرى و دان بۇخۇدا گىرتن و كۆلنەدان باشتىن دەرمانى ئە ئاوبردىنى ترس و دىلەپراوگىن ، ئەبەر ئەوۋى زۆرىيە ئەو شتەنەي لىيان دەترسىن و تووشى دىلەپراوگىن كىردووين و دەمىن و ئە دروستكىردنى خەيالى خۇمانن و كاتىن و نايەنە دى و ئەگەر خۇراگرىن ئەوا دواي ماوۋىيەك نامىنن . ئەبەر ئەوۋە نايىت ھىچ كەسنىڭ ژيانى خۇي بىكات بە دۆزەخ بە ئىكۈۋ دەبىت خۇراگرى بىت و كۆلنەدات بۇ ئەوۋى ئە ئەو ترس و دىلەپراوگىيەي ھەيەتى رىزگارى بىت .

۳- بىر كىردنەۋى واقىيەنە :-

مەبەست ئە بىر كىردنەۋى واقىيەنە ئەوۋىيە ، كە دەبىت مەۋق بەدواي ئەو ھۇكارو فاكتەر و شتەنەدا بىگەرپىت كە تووشى دىلەپراوگىن كىردوۋە . چۈنكە ھىچ دىاردەيەكى دىروونى بەبى پالتەر و ھۇكارىيە ، واتە نايىت مەۋق بى ھىوا بىت و دىلەپراوگىيەكەي بۇ شتى خەيالى و ئاواقىيە بىگەرپىتتەۋە بە ئەوۋەش خۇي بىكات بە دىلى ئەو نە خوشىيە ، بە ئىكۈۋ دەبىت بە يارمەتى كەسانى پىسپۇر بە دواي سەرچاۋى ئەو دىلەپراوگىيەدا بىگەرپىن و چاردەسەرى بىكەن .

۴- بىر كىردنەۋە ئە دەرئە نجامەكانى دىلەپراوگى :-

دەبىت ھەمۇۋ يەككى ئە ئىمە بىر ئە دەرئە نجامە خراپەكانى دىلەپراوگى بىكەينەۋە ، كە چۇن دىلەپراوگى بەردەۋام تووشى ژانە سەرو نازارى گەدەو بىزارى و خەم و خەفەت و دىتەنگىمان دەكات و ژيانمان لىدەكات بە دۆزەخ ، ئەبەر ئەوۋە دەبىت ئە ھەۋلى ئەۋدە بىن كە خۇمان ئە ئەو دىلەپراوگىيە رىزگار بىكەين و خۇمان ئەكەين بە دەستەمۇ و نىچىرى بەردەستى دىلەپراوگى . وە ئەگەر نارام و خۇراگر بىن ئەوا دەتوانىن بەسەر دىلەپراوگىدا

زائىن و نەھىلەن ژيانمان لىتال بىكات، لەبەر ئەودى تواناۋ بەھردو لىھاتەۋى مەۋق
بى سنوورەو بە ھىچ شتىك كۆتايى نايەت .

۵- كارى بەسوود :-

بە گائەۋە باب و باپىرانمان نەيان وتوۋە (شەرلە بەتالى باشترە) ، ئەم قەسەو
دەستەۋاژدىە ھىكمەت و ھونەرى تىدايەو كارو نىش بىرپەرى پىشتى ژيانى مەۋق .
لەبەر ئەۋە زۆر گىرگە كە مەۋق كارىك بىكات و بە بى نىش دانەنىشىت و خۇى بە
شتىكەۋە سەرقال بىكات ، چۈنكە كارىكردن و چالاكى دەرمانى چارەسەرى زۆر لە نەخۇشى
و گىرغە دەروونىەكانە . ئىنجا ھەركاتىك ھەستت بە دىلەۋاۋكى كىرە ئەۋا ھەۋلىدە خۇت
بە كارىكەۋە خەرىك بىكەۋ بە تەنھا دامەنىشە . مەبەست لە كارىكردن ئەۋە نىە ھەرىجى
كىركارى بىكەيت يان فەرمانىبەرىت ، بەلكوۋ خۇخەرىكردن بە ھەزۋو ئارەزۋەكانىش و
ھىنانە دىان جۆرىكە لە كارو چالاكى ، واتە دەتوانىت خۇت بە (خۇندەنەۋەى چىرۇك و
ھۇنراۋەو بابەتى زانىستى يان نووسىن يان چاكىردنى باخچەى مالىھەۋەتان ، چالاكى
ھونەرى يان سەردانى خىزم و كەس و ھاۋرى) خەرىك بىكەيت ، كە سەرجەم ئەۋ
چالاكىانە لە دىلەۋاۋكى دوورت دەخەنەۋەو بۋارى ئەۋەت نابىت بە تەنھا دابنىشى و
خەيال و بىرى ناخۇش بىكەيتەۋە .

۶- خاۋىرەنەۋەى ماسوۋلەكانى لەش :-

دەبىت ھەموومان ئەۋ راستىە بزانىن كە پەيۋەندىەكى پىچەۋانە لە نىۋان دىلەۋاۋكى
لەلايەك و خاۋىۋونەۋەى ماسوۋلەكانى لەش لە لايەكى تر ھەيە ، واتە كاتىك مەۋق
توۋشى دىلەۋاۋكى دەبىت ، ئەۋا زۆرىەى ماسوۋلەكانى لەش توۋشى گىرژى و رەق بوون
دەبن و مەۋق توۋشى بىزارى و سەرنىشە دەكەن ، ئىنجا بۇ ئەۋەى لە ئەۋ گىرژى و بىزارىە
رىگارمان بىت ، ئەۋا زۆر گىرگە كە لە رىگەى چالاكىەكانى ۋەك (يۇگا ، ۋەرزىش و

د. كەرىم قەدىرچى

پاكردن و مەلەكردن و خوشوشتن و خەيالى خوش ۰۰۰ ھتە (ماسوولكەكانى لەشمان بەردەو خاوبوونەو بەرىن .

بۆنمىۋە دەتوانىت ، بىر لە يادگارى و شتە خوشەكانى ژيانى پابردووت بگەيتەو
نەو بىنيتەو يادى خوت كە كاتىك ژنت ھىناوە يان مىدالتان بووە يان سەياردىكى
جوان يان خانوويەكت كرىوە يان لەگەل ھاوپىكانت چوون بۆ سەيران . يان دەتوانىت
خەيالى خوش بگەيتەو بە خەيال وای دابىنى نەو تۆ و ھاوپى يان دايك و باوك يان
مال و مىدالت چوون بۆ سەيرانگا يان ولاتىكى خوش و زۆر بە خوشى كات بە سەردەبەن و
ھەموو نەوانەى كە ھەزىت لىيەتى نەوا خەرىكە دىنە دى . كە سەرجەم نەو بىر كىرەنەو
خەو و خەيالانە مەۋقە تووشى خوشى و كامەرانى و خاوبوونەو دى ماسوولكەكان دەكەن ،
ودەك چۆن بىر كىرەنەو لە شتى ناخوشى و دەك شەپو نەبوونى و ترس و ناھەقى مەۋقە
تووشى گىرغى و بىزارى دەكەن . كە واتە با ھەموومان شتە خوشەكان ھەلبىزىرەن و
بىريان لىيەكەينەو بۆ نەو دى تووشى دلخوشى و كامەرانى بىين و لە دلەپاوكى و
دلەنگى رىزگارمان بىت .

۷- گىرغى بە خالە بە ھىزەكانى ژيانمان بەدىن :-

ئىمەى مەۋقە و دەك چۆن لايەنى خراپ و خالى لاوازمان ھەيە بە ھەمان شىۋەش
لايەنى باش و خالى بە ھىزەمان ھەيە ، وە نەو دى مايەى دلخوشى بەردەوام خالە بە ھىزە
لايەنە باشەكانمان دىيەھا بگرە سەدەھا نەو دى خال و لايەنە لاوازەكانمان دىين ،
بە لام نايان بىين يان با بلىين نامانەو بىيان بىين و نەگبەتى و كارەساتى زۆر لە
تاكەكانى كۆمەل نەو دىيە كە بەردەوام بىر لە لايەنە خراپ و خالە لاوازەكانى ژيانمان
دەكەنەو .

به لام نه گهر بمانه ویت وەك كه سانی تر كامهران و به خته و در بین ، نهوا دهبیت بیر له لایه نی باش و خاله به هیزه کانمان بکهینه وه بهردوام له خه وو خه یالماندا بن و زیاتر گه شه یان پیبدهین ، له هه مان کاتیشدا له کاتی گونجاو ناوڕ و لایه ك له خاله لاواز دکانیشمان بکهینه وه و هه وئی چاره سه رکردنیان بدین . بۆنموونه (کاتیك كه سیك تووشی نه خوشیه ك دهبیت یان بیکار دهبیت یان کیشه یه کی خیزانی دهبیت یان سائیك له خویندن دهرناچیت یان له په یودندیه کی رۆمانسی و عاتیفی سه رکه وتوو نابیت یان تووشی ته لاق و لیکجیا بونه وه دهبیت یان ماشینه که ی و درده گهری یان له بازارگانی و کاریکدا زهره ر ده کات ٠٠ هتد) ، نیتر واده زانیت کۆتایی ژیا نه وه نه م جیهانه هه یج ترووسکاییه کی تیدا نه ماوه و غه مبار و دلته نگ و ده ست له نه ژنۆ داددنیشی و بهردوام بیرى لیده کاته وه و ده ئی (من به ختم نیه ، من نه گبه تم ، کهس وەك من به دبه خت نیه ، بۆ فلان و فیسار تووشی نه وه نه بوون) .

که سه رجه م نه و بیر کردنه وانه نا مه نتیقی و نا واقیعین و هه ئه یه و وانیه ، له بهر نه وه ی نه و ته نها بیرى لای نه و کیشه و گرفته یه تی و واده زانیت ژیا نی نه و ته نها نه و خاله لاوازو سه رنه که و تنه یه تی و هه ر سه بیرى سه روو خۆی ده کات و خۆی به نه وان به راورد ده کات ، بۆیه بهردوام له باریکی دەرروونی ئالۆزو گرژیدا ده ژى و خۆی تووشی دله راوکی کردوه .

به لام نه گهر به جوریکی تر بیرى بکردایه وه و بیگوتایه (ئینجا نه گهر من تووشی نه و کیشه یه بووم و نه و شته م له ده ست داوه ، له خودا به زیاد بیت بهس نیه ساغ و سه لامه تم ، نه ی نه وه نیه خاودنی چوار مندائی جوانم نه ی نه وه نیه به ئازادی دیسم و ده چم و ترسم له کهس نیه ، نه ی نه وه نیه دایك و باوك یان خووشك و برا یان خیزانیکی باشم هه یه ، نه ی نه وه نیه که خه لك ریزم ده گرن ، نه ی نه وه نیه نه توانم بزیم ، نه ی نه وه نیه دووچاوم هه یه ، باشه نه گهر ملیونه ها دینار بدهن به مروؤ چاودکانی خۆی دهردینى و بیفرۆشی ؟ بیگومان نه خیر ، کهواته چاوه کانمان و ده ست و قهچمان و له ش ساغیمان به پارەى هه موو جیهان ناگۆردریته وه ، کهواته نه گهر

له خۆمان ورد بینهوه ، نهوه هه زاره ها به هره و تواناو لایه نی باشمان ههیه ، به لای به داخه وه زۆربه مان نایان بینین ، به لکوو ته نه ها لایه نه خراپه کانی ژیا نمان ده بینین .

فه یله سوفیکی گه وری وهك (شوینهاوهر) وتویه تی (ئیمه ی مروڤ زۆر به که می بیر له نه و شتانه ده که ینه وه که هه مانه ، به لام به زۆری بیر له نه و شتانه ده که ینه وه که نیمانه ، له کاتی که دا نه وانه ی که هه مانه زۆر زۆر زیاتره له نه و شتانه ی که نیمانه .

واته له نه م کاته دا خۆی به که سانی خوار خۆی به راورد بکات ، نه گهر نه و کیشه یه یه نابوووری یان خیزانی یان عاتیفی ههیه ، نه و هه زاره ها که س هه ن که که سانی خوار پێداویستی تاییه تین و ده ست و قاچ یان چاوو گوێ و زمانیان له ده ست دار به کامه رانی ش ده ژین و به نه و واقیعه ی که تیایدا ده ژین رازین ، هه روده ها ملیونه که س تووشی نه خوشی درێژخایه ن یان مه تر سیدار بوون یان رۆژانه هه زاره ها که دهری یان رۆژانه هه زاره ها که س له هه موو جیهان له سه ر به دره و شتی یان هۆکار سیاس یان لادان و سه ره پۆیی له سیداره ده درین ، یان ملیونه ها که س له بره خه ریکه دهرن یان توانای مندا ل به خێو کردنیان نیه ، له گه ل نه وه شدا له ژیه هه ربه رده وام ده بن یان رووبه رووی کاره سات و نه هه مه تیه کانیان ده بنه وه .

واته کاتی که خۆی به نه و که سانه ی خوار خۆی به راورد ده کات نه و زۆر له خه خه فه ته کانی خۆی له بیر ده کات و ده گاته نه و بر وایه ی که نه و به نه و کیشه یه وه هی له ملیونه ها که س باشتره ، چونکه یاسای ژیا ن وایه ژیا ن پریه تی له که و ته هه ئسان وه و خوشی و ناخوشی ، بۆیه ده بیست واقیع بین ، بین و بیر له هه لایه نه کانی ژیا نمان بکه ینه وه و ته نه ها لایه نه خراپه کانی ژیا نمان نه بینین ، به لایه نه به هیزه کانی شمان بینین .

۸- ژيان بۆكەس گونئىز نەكراۋە :-

نەگەر مەۋق بىھوى تارادەيەكى زور لە دلەپاۋكىنى بەردەوام و خەم و خەفەت بە دوور
بىت ، نەۋا دەيىت بگاتە نەۋا بىروايەكى كە ژيان پىرپەتى لە خوشى و ناخوشى و مەرج نىيە
لە ھەمۇو كارەكانمدا سەركەۋتوو بىم ، بەلكوو ھەندىك جار سەركەۋتوو دىبىم و
ھەندىك جار شى سەركەۋتوو نابىم ، بەلام گىرنگ نەۋەيە بە سەركەۋتەكانىم ئووتبەرز
و لەخۇبايى و ياخى نەبىم ۋە بە سەرنەكەۋتەكانىشىم تووشى شكست و بىھىۋايى و
چۆككەدان نەبىم بەلكوو دەيىت بە دۋاى ھۆكاردەكانى نەۋا شكست و سەرنەكەۋتەكانەمدا
بگەرىم و نەھىلەم جارنىكى تر دووبارە بىنەۋە .

بەلام نەۋەدى جىگەى داخە ، زۆركەس لە ئىمە ھەربىرمان لەلە سەركەۋتەۋ نەگەر
جارجارنىك سەرنەكەۋتىن ، ئىتر نەۋە كارەساتەۋ بەردەوام بىرى لىدەكەينەۋە خۇمان بە
بەدبەخت و نەگبەت و سەرنەكەۋتوو دەزانىن ، كە نەمە بە ھىچ شىۋەيەك وانىيە . نەگەر
سەيرى ژيانى پىغەمبەران و (دەخ) شۆرشىگىران و ناۋداران و زانايان بگەين ، نەۋە
دەگەينە نەۋا راستىيەى ھەرھەمۇويان چەندەھا جار سەرنەكەۋتوو بوون و رووبەروۋى
دەيەھا بگىرد سەدەھا كىشەۋ گىرفت و بەربەست بوونەتەۋە ، ئىنجا بە نەۋا پلەۋ پايەيان
گەيشتوون . بەلام تەنھا جىاۋازيان لەگەل ئىمە نەۋە بوۋەكە نەۋان بە سەرنەكەۋتن و
گىرفتەكانىيان نەۋوۋخاۋن بەلكوو ھەر بەردەوام بوون و بەرەۋ پىشەۋە چوون . نەك ۋەك
ئىمە كاتىك تووشى كىشەۋ گىرفتىك دەبىن ، ئىتر يەكسەر كۆل دەدەين و چۆكمان دەشكى
و ئىتر ھەر خەۋو خەيالىمان لەلە نەۋا كىشەيەيەكە ئىستاۋ داھاتووشمان لە دەست
دەدات .

۹- ھاۋرىنى كەسانى گەشپىن و سەركەۋتوو بگە :-

پەندىكى كوردى خۇمان ھەيە دەلى (نەگەر دوۋگا بۇماۋەيەكى زور بەيەكەۋە بىن ،
ردنگى يەك نەگىرن نەۋا خەۋى يەكترى دەگىرن) . مەبەست لە نەم پەندە نەۋەيە نەگەر

د. کەربەن قەدرچەن

ماوەیەکی زۆر دوو کەس بەیە کەووە بن ، ئەوا خووی یەکتە دەگرن و زۆر شت لە یەکتە فێردەبن ، ئینجا ئەگەر مەوێش لە گەڵ کەسانی رەشبین و ترسناک و راپاوە گومان هەئس و کەوتی کرد ، ئەوا دواي ماوەیەکی زۆر لە ئەو رەشبینی و بیھیواوییە و دەروونی پەتایەکی بۆ ئەویش دەگۆزێتەووە ، بەلام کاتیکی ئەگەڵ کەسانی گەشبین و دەروونی دروست مامە ئە دەکرێت ، ئەوا مەوێ بەرەو گەشبینی هەنگاو دەنێت و رۆژ لە دواي رۆژی باری دەروونی باشتەر دەبێت .

۱۰- نابیت گەرنگی بەشتی بچووک و بی مانا بدیت ؟-

ئەو کەسانە لە ژیان سەرکەوتوو بەختەوەر دەبن ، کە هەر شتەو مافی خووی دەدەن و واتە شتی بچووک گەورە ناکەن و شتی گەورەش بچووک ناکەن ، بەلام ئەو کەسانە ی رووداوی شتیکی بچووک زۆر گەورە دەکەن و زۆر خەفەتی پێدەخۆن و بەردەوام بێن لێدەکەنەووە ، ئەوا لە ژياندا کامەران نابن و بەردەوام لە دڵپاوییدا دەژین . کەواتە نابیت لە دەنکە نۆکیکی کەفتە یەکی دروست بکەین و کێشە یەکی بچووکمان هەبێت ، ئی وا بزانی ئیتر کۆتایی ژیانە ، بەئکوو دەبیت زۆر بە هیمنی مامە ئە لە گەڵ بکەین و بە دواي رێگا چارە ی گونجاو دا بگەرێین ، وە نابیت ئەوێشمان لە بیر بچیت کە هەندێک کێشە هەر خووی دواي ماوەیەکی چارەسەر دەبێت و ئە کۆلمان دەبێتەووە .

۱۱- مەوێ دەبیت کەسیکی کۆمەلایەتی بیت ؟-

ئەگەر بمانەوێت لە ترس و دڵپاویکی بەردەوام بە دوور بین ، ئەوا دەبیت کەسیکی کۆمەلایەتی بین و تێکە لاوی کەسانی تر بین و پەيوەندیە کۆمەلایەتیەکانمان لە گە کەسانی چواردەورمان بە هیز بکەین ، ئەبەر ئەوێ کاتیکی مەوێ دیتە ئەم جیهانەووە کەسیکی کۆمەلایەتیەو بە بی یارمەتی و خزمەتگوزاری کەسانی چواردەوری ئە دە چیت و ناتوانیت بۆ ماوەی چەند کاتر مێرێکی لە ژیان بەردەوام بیت . بەلام کاتیکی کەسیکی گۆشەگیر و دوورە پەریز دەبیت و تێکە لاوی کەسانی تر نابیت ، ئەوا دواي

ماودیهك دله پاكی و خهه و خهفه تی بهردوام سهرو دلی ددگریت و رووبه پووی چه ندها
کیشه ی کومه لایه تی و دهر وونی ددبیته وه . له بهر نه وه ددبیت بهردوام له هه وولی دانانی
په یوهندی نوی و به هیزکردنی په یوه ندییه کونه کانماندا بین ، چونکه ته نیایی و
گوشه گیری مروقه بهر وه کیشه و گرفتگی دهر وونی ددبات .

کاتیك مروقه تیکه لایه کسانانی تر ددبیت و هاوکاریان دهکات و دهستی یارمه تیان بو
دریژ دهکات یان سکیکی برسی تیژدهکات یان که سکیکی سهرما برده له گهرم ددکاته وه یان
خهه و نازاری که سکیکی تر که مدهکاته وه ، نهوا له ناوه وه شاگه شکه ددبیت و ههست به
بوونی خوی دهکات و منی نمونه یی پاداشتی دهکات و ههست به شانازی و به خته وهری
دهکات و ژیانانی لا خوشه ویست ددبیت .

ههر له بهر نه وودشه نه و که سه ددوله مه ندانه ی که تووشی خهه موی و دله پاكی
بهردوام بوون ، پزیشك و چاره سهرکاری دهر وونی پییان دهلین که بچن کاریکی
خزمه تگوزاری بکه ن یان پروژدییهك به نه نجام بگه یه نن که قازانجی زورینه ی خهه لکی
تیدابیت ، بونه وهی له لایهك له نازاری ویزدان به دوور بن ، له لایه کی تریشه وه ههست
به شانازی و بوونی خویان بکه ن و بگه نه نه و برپایه ی که نه وانیش که سانی
سوود به خشن و ددتوانن خزمه تی خهه لکی تر بکه ن و بوونیان گرنگی خوی له ژیاندا
ههیه ، به نه و کارهشیان له دله پاكی و خهه و خهفه ت رزگاریان ددبیت .

کاتیك مروقه خوپه رست ددبیت و ههر له هه لپه ی خو ددوله مه ند کردندایه و ناگای له
که سانی خوار خویه وه نه و هاوکاری و کومه کی تاکه کانی چواره وهری ناکات و ته نها بیر
له بهر ژده وندی تاییه تی خوی دهکاته وه ، نهوا دوا ی ماودیهك تووشی دله پاكی و نازاری
ویژدان ددبیت و نه و سامان و داهاته ی ههیه تی ودهك رهش مار له گهردنی ددبیت و له
ژیانیدا به خته وهر نابیت . چونکه به خته وهری راسته قینه له ناوه وهی مروقه نهك له
ددوده .

۱۲- رینگای راست گرتن و گوی له قسه و قسه لؤک نه گرتن :-

زور کەس خوی کردوو به (جه حا) دهیه ویت دلی هه موو کەس رازی بکات ، کە
نه مهش مه حاله و دوايي به زیانی خوی ته و او دهییت . دهگیر نه وه جار نیکیان کە سینک
به ناوی (جه حا) کەریکی پی دهییت و له گەل کورە کەیدا به رهو مال هوه ده پونه وه
جه حا یه که مجار خوی سواری کەرەکه دهییت و منداله کەشی به پی ده پوات ، کاتیکی به
کومه ئیک خه ئک ده گەن ، پیی ده ئین (سهیری نه و کابرا بی ویزدانه خوی سواری کەرەکه
بووه و نه و مندالهش به پی ده پوات) . کاتیکی (جه حا) گویی له نه و قسانه دهییت
نه و ایه کسەر داده به زی و منداله کە ی سواری کەرەکه دهکات و خوی به پی ده پوات .

دواي ماودیه ک به ژماردیه کی تر ده گەن و نه مانیش ده ئین (سهیری نه و کابرا بی
عاقله نه و منداله ی سواری نه و کەرە کردوو و خوشی له نه و ته مه نه دا به پی ده پوات
نه مجاره هه ردووکیان سواری کەرەکه ده بن ، پاش ماودیه ک به کومه ئیک خه ئکی ت
ده گەن و پیی ده ئین (به خوا نه و کابرایه بی ویزدانه به هه ردووکیان سواری نه و کەرە
به سته زمانه بوون) نه مجاره هه ردووکیان داده به زن و کەرە کەش له دوايانه وه ده پوات
ده گەنه کومه ئیکی ترو پیی ده ئین (تو سهیری نه و دوو کەسه بی نه قلە بکەن کەریکیان
پییه کە چی هه ردووکیان به پی ده پون) نه مجاره (جه حا) زور بیزار و تووره دهییت
کەرەکه هه ئده گری و ده یخاته سه ر سه ری .

نه مه نه گەر هیچ مانایه کی نه بییت نه و ایه کی مه تیکی تی دایه و پیمان ده ئیت رازی کردن
هه موو خه ئکی خه یال پلا وه هه تا هه تایه نایه ته دی ، مه گەر مروف به هه زار روو
نه ک دوورو (مامه ئه له گەل خه ئکی بکات و هه رکەس چی پی خوش بوو نه و ایه کەسه
بلیی وه لاهی راست ده کەیت ، به نه م کارهش مروف ده فەوتییت و له (جه حا) خراپه
به سه ر دییت و بوون و بیرو با وه پرو کە سییتی خوی له ده ست ده دات و ده بییت به پاشکۆ
کەسانی تر .

ئىنجا بۇ ئەۋەدى كەسىتى تاييەت بە خۇمان ھەبىت و نەبىن بە پاشكۆى كەسانى تر
 ئەۋا دەبىت پلان و بەرنامە و ئامانجى تاييەت بە خۇمان ھەبىت و رىڭگى راست و دروست
 بگرىن ، نىتر خەلكى چى دەلى بابلى ، ئەۋە كىشەى خۇيەتى ، چونكە مەۋۇ بۇ خۇى
 دەزى و بۇ كەسانى تر نازى . ئىنجا لەبەر ئەۋەدى بىرۈياۋەردەكەى راستە ، نىتر رۇژ لە
 دۋاى رۇژ خەلكى دۋاى دەكەون و دىنە سەر رىڭگى راستى ئەم نەك ئەم بچىتە سەر رىڭگى
 ھەلەى ئەۋان .

نەگەر سەيرى لا پەرەكانى مېژۋى مەۋقايەتى بىكەين ، ئەۋەمان بۇ دەردەكەۋىت كە
 پىغەمبەران و (د.خ) شۇرەڭگىران لە سەرەتادا بە تەنھا بوون و نىزىكتىن كەسى
 خوشيان دژيان بوون ، بەلام لەبەر ئەۋەدى پەيامىكى راستيان پىيوۋە ، نىتر رۇژ لە دۋاى
 رۇژ خەلكى زياتر دۋاىان كەۋتون . كەۋاتە نابىت مەۋۇ بە نارەزايى و گلەيى كەسانى
 تر خۇى خەفەت بار بىكات و بەردەۋام بىر لە قسەى ئەۋان بىكاتەۋە ، لەبەر ئەۋەدى
 ياساى ژيان وايەۋ ھەركەسەۋ بىرۈياۋەرو راۋبۇچۋونى تاييەت بە خۇى ھەيەۋ لە
 گۆشەنىڭاى تاييەت بە خۇى سەيرى دياردەكانى ژيان دەكات و لىكىان دەداتەۋەۋو جياۋاز
 دەبىت لە راۋ بۇچۋونى كەسانى تر ، ئەمەش ماناى ئەۋە نىە كە دۋژمنى يەكتىن ،
 بەلكوۋ ماناى جياۋازى راۋبۇچۋون دەگەيەنىت .

۱۲- كەردنى لىستىك بە ھەلەكانمان :-

نېمە مەۋقەين و ھەلەكەردن بەشىكە لەسروشتى مەۋقايەتى ، واتە ھىچ مەۋقەك نىە لە
 ژياندا ھەلەى نەكەردىت ، بەلام گەنگ ئەۋەدىە كە ئەۋ ھەلەنە دۋوبارە نەكەينەۋە . بۇ
 ئەم مەبەستەش دەتۋانين لىستىك بۇ تۋماركەردنى ھەلەكانمان بىكەين و ھەۋبەدەين لە
 داھاتوۋ لىيان دۋوربىكەۋىنەۋە . چونكە ھەلەى زۇرو دۋوبارە كەردنەۋەيان مەۋۇ تۋوشى
 دلهۋاۋكىنى بەردەۋام دەكات .

۱۴- بیر له تۆله سه ندنه وه مه که :-

د که ریم قدره چله

فه یله سووفی گه وره (تاغور) وته یه کی جوان و به نرخی هه یه و وتویه تی (مرو)
 زۆر لیکراو بیت باشتره نه ک زۆردار) واته مرو فیک که زۆردار وه ده ست در یژی ده کات
 سه ر مافی که سانی ترو پیشیلیان ده کات نه واهه ده وام له ترس و ده پاو کیندا در
 له بهر نه وه ی له لایه ک ویزدانی (نه گهر هه ی بیت) نازاری ده دات و له سه ر نه و زوله
 سته مه ی لی پی چینه وه ی له گهل ده کات ، له لایه کی تریشه وه به ده وام له نه و که سان
 ده تر سیّت که نازاری داو و مافه کانیا نی پیشیل کرد وه .

که واته به هیچ پیوهریک دهر وون دروست نین . به لام نه گهر مرو ف زوله لیکراو بیت
 نه واهه ته نها خه م و خه فته تی نه وه ی هه یه که زوله می لیکراوه ، نه گینا نه ویزدانی نازاری
 ده دات و نه له خه لکیش ده تر سیّت ، به پیچه وانه وه شه و که سه ری کرده سه ر سه رینه که
 نه واهه یه که سه ر خه وی لیده که ویت و هه تا به یانی پر خه ی خه وی دیت ، به پیچه وانه ی
 که سانی زالم و زۆردار که شه و به چه پ و دهر مان نه بیت خه ویان لینا که ویت .

نه گهر بمانه ویت دهر وون دروست بین و له نازاری ویزدان به دوور بین ، نه واهه نابیت
 نازاری که سانی تر بده ی و مافه کانیا نی پیشیل بکه یین ، به پیچه وانه وه ده بیت له نه و
 په ری ده سه لاتدا لی بووردن مان هه بیت ، گه وره ترین و به ریزترین مرو ف نه و که سه یه که
 کاتیك ده سه لات و هیزی هه یه له خه لکی خوش ببیت و به دوا ی تۆله سه ندنه وده
 نه گهر یت . ته نها مرو فی بیده سه لاته که به دوا ی تۆله سه ندنه وده ده گهر یت و توانای
 لی خوش بوونی که سانی تری نیه .

نه گهر هه ر هه لیه که مان به ران بهر کراو نیمه ش به دوا ی تۆله سه ندنه وده ده بگهر ین و
 به ران بهر یش له سه ر نه و تۆله یه هه ول بده دات تۆله ی خویمان لی بکاته وه ، نه و کاته زیان
 ده بیت به دۆزه خ و خوشی و تروسکایی تیدا نامینیت . هه موومان ده زانین له ناخی هه و

يەككىماندا تۆوى خىرو شەر ھەيەو ئەگەر بارو دۇخەكە نالەبار بىت ئەوا دوور نىيە
 بىكەوينەو ھەئەو ، وە ھەموو كەشىش ھەئە دەكات ، نا لەم كاتەدا ئە يەكترى خۇش
 بىن و گەردنى يەكترى ئازاد بىكەين و ھەموومان بە خۇشى بىژىن باشترە ، يان
 ھەريەكەمان بە دواى تۆلەسەندەو ھەدا بىگەرىپىن ؟ كە ئەو كاتە ژيان زۆر زەحمەت و دژوار
 دەبىت و ھەريەكەمان دەبىن بە دوژمنى ئەوى ترو ئاسايش و دىنيايى و خۇشەويستى ئە
 ئاوماندا بار دەكات و ھەموومان دەبىن بە نىچىرى ترس و دىلەپاوكى و وەك مۆتەكە
 سەرسنگمان دەگرىت و ئەكۆلمان نابىتەو .

۱۵- مەرۇقى زىرەك و لىھاتوو ئەو كەسەيە كە دەتوانىت ئە ناو ژيانى ناخۇش و پىر ئە
 گىروگرفتدا خۇى بسازىنى و شتە تال و ناخۇشەكانى ژيان وەك لىمۇى ترش شەر بەتى
 شىرىنى لىدروست بىكات . واتە ژيان چەند ناخۇش بىت ، ھىشتا سەد ئەو ھەندە خۇشى
 تىدايە ، وەك دەللىن خودا دەرگاىەك دەگرىت بە لام سەد دەرگاى تر دەكاتەو . كەواتە
 نابىت بە ھىچ شىوہيەك كۆل بدەين و ئەبەردەم كىشەو گىرتهكانى ژيانماندا چۆك
 دابدەين بە ئكوو دەبىت ھەموو كەوتنىك بىت بە ھەنگاويكى نوئ و پەند بۆگەيشتن بە
 ئامانجەكانمان .

۱۶- خۇت بناسە :-

فەيلەسوفىكى گەورەى وەك سۇقرات پىش زياترلە سى ھەزار سال وتويەتى (خۇت
 بناسە) ، واتە شارەزاي بە ھەرو تۈواناو خالە بە ھىزو لاوازەكانى ژيانمان بىن و بزانىن
 چىمان دەوى و چ شتىك ئە بەرژەو ھەندىماندايە . چۈنكە كاتىك مەرۇق خۇى دەناسى و
 دواترىش ھەولەدەت كە كەسانى ترىش بناسىت ، ئەو كاتە زۆر بە زەحمەت دەكەويتە
 ھەئەو ەيان ھەلدەخەلەتتىندى . ئەھەمان كاتىشدا رىزى كەسانى تر دەگرىت و دەست
 درىژى ناكاتە سەر ئازادى و مافەكانىيان و ھەموو پىكەو ە بە ختەو ەرى دەژىن .

كاتىك مەرۇق خۇي دەناسىت ئەوا زۆر زەحمەتە ھە ئىخە ئە تىندىرى يان ھەولى
چە واشە كەردنى كەسانى تەرىدات، ئە بەر ئەو ھى دەزانىت مەرۇق بوونە ھەرىكى زۆر بە
بە ھايە و نابىت دەست درىزى بىرئىتە سەر مافەكانى و ئازادى لىزمەت بىرئىتە . بىز
نەوونە ئەگەر مەن بە ھى چاۋەكانم بزانم ئەوا بە ملىۋنە ھا دۆلار نايىفرۇشم و خۇم
تووشى نابىنايى ناكەم ، ئەو كاتەش پارەو بەرتىل ئەكەس ھەرتاگرم بۇ ئەو ھى چاۋ
شۇرى كەس نەبەم و ئەو دوو چاۋە گرانبە ھايەم تووشى زەلىلى و بى بە ھايى نەكەم .

بەلام بە داخەو زۆر كەس خۇي نانسى و شارەزى خالە بە ھىزو بە ھەرو تەواناكانى
خۇي نىە و نازانىت ئەو دوو چاۋە چەند گرانبە ھان ، بۇيە بۇ بىرى پارەى كەم
سەر شۇپىان دەكات ، زۆر مەرۇق خۇي نانسىت و بە ھى ھەردو دەست يان ھەردو قاج
يان دەروون و گيانى خۇي نازانى بۇيە دەكەوئىت زەلكاۋى گەندەئى و بۇ بىرىك پارە يان
ھەندىك بەرژدەندى ئەو بەشە پىر بە ھايانەى خۇي ھەراچ فرۇش دەكات و خۇي
دەدۇرئىنى . مەرۇق ئەو ھەندە گەورەيە كە نابىت بە ھەموو جىھان بگۇر دىرئىتەو . ھەر لە بەر
ئەو گەوردى و بەرئىزىيەى مەرۇقە كە عىسا پىغەمبەر (سالاۋى خوداى ئەسەربىت)
فەرموۋىتەتى (سوودى چىە ئەگەر مەرۇق ھەموو جىھان بىاتەو ، بەلام خۇي بدۇرئىنى) .

كەواتە دەبىت ھەرىكە ئە ئىمە خاۋەنى ناسنامەو كەسىتتى خۇي بىت و نەبىت بە
پاشكۆى كەسانى تر ، ئە ھەمان كاتىشدا نابىت ھەسوودى و بە غىلى بەكەس بىات ،
بەلكو دەبىت بە ھىزى عەقل و بازوۋى خۇي بە ئامانجەكانى بگات .

۱۷- كۆنترۇلى تەورەبوون و ھەلچوونەكانت بکە :-

ھەموو كەس تووشى ھەلچوون و تەورەبوون دەبىت ، بەلام ھەموو كەس ناتەوانىت
كۆنترۇلى ھەلچوونەكانى خۇي بگات . ئەو كەسەى تەوانىت كۆنترۇلى ھەلچوونەكانى
خۇي بگات ، ئەوا بەختەو دەبىت و ئە دلەپاۋكىنى بەردەوام بە دوور دەبىت . ئىنجا بىز

نەوۋى بەسەر ھەلچوون و توورەبوونەكانتا زال بىت ، نەوا دەبىت خۇراگر بىت و كاتىك
 ھەلئەچىت نەوا ھەولئە (لە يەكەو ھەتا بىست بژمىرى يان لە شوئىنى خۇت دابنىشە
 يان ھەولئە لە نەو جىگايە دوور بکەوئەو يان ھەولئە بە بۇكس بکىشە بە سەرىن
 يان توورەكەيەكى پىر لە شت ، يان ھەولئە ھاوار بکەيت يان نەو توورەدەت بکە بە
 نووسىن..... ھتە) . نەو ھشت لە بىرنەچىت كە خودا كەسانى بە نارام و خۇراگرى خوش
 دەوئىت ، بە تايىبەتى نەوانە كە دەتوانن لەكانى كارەسات و نەھامەتىەكانتا دان بە
 خۇياندا بگرن و ھەرەس نەھىتن .

۱۸- پشووئە پىش نەوۋى ھىلاك بىت :-

بە زۇرى نەو كەسانە تووشى دئەپاوكى و خەمۇكى و بىزارى زۇر دەبن ، كە بەردەوام
 ھەر پادەكەن و لە كارىك زىاتر دەكەن و شەو و رۇژيان بە يەكەو ھەلئەو ھەلئەو كاتىك بۇ
 گەپان و گەشت و گوزارو كات بەسەر بىردنى خۇيان تەرخان ناكەن لە نە نجامى
 نەو ھەو ھەو تووشى دئەپاوكى و خەمۇكى بەردەوام دەبن و ھەك قايرۇس گوروتىن لە
 دەروونىان دەبىت و تووشى سووتانى دەروونىان دەكات . لەبەر نەو ھەو زۇر گىرگە كە
 ھەمۇو كەس كاتىك بۇ ھەسانەو پشووئە خۇ تەرخان بکات و پىش نەوۋى زۇر
 ماندوو شەكەت بىت نەوا دەبىت بچەسىتەو ھەو خۇ لە فشارى ئىش و كارى رۇژانە رزگار
 بکات .

ھەندىك كەس خۇشيان نازانن بۇچى دەژىن ، واتە ھەلسەفەيەكى دىارىكراوئان لە
 ژياندا نىە ، بۇيە بەردەوام ھىلاك و ماندوو شەكەت دىارن و كاتىكىش پىرسىارىان
 لىدەكەيت تۇ بۇچى دەژىت ، بۇبە نەو شىوئە خۇت ماندوو دەكەيت ، لەو ھەلئەو دەئىت
 نازانن . نەمە ماناى نەوۋىە نەو جۇرە كەسانە ھەلسەفەو تىروانىنى تايىبەت بە خۇيان
 بۇژيان نىەو ئامانجى دىارىكراوئان لە ژيانى رۇژانەيان نىە ، بۇيە زۇر جار كات و
 چالاكى و ماندوو بوونەكانىان بە ھىرۇ دەپوات و لە نە نجامىەو ھەست بە ماندوو بوون
 و بىزارى دەكەن .

نه گهر مروڤ بیه ویت له دله راوکی و خهم و خهفته بیهردهوام به دوور بیت ، نهوا
 ده بیت فه لسه فیه کی دیاریکراوی له ژیان هه بیت و بزانییت بوجی دهژی ، نهویش به
 دیاریکردنی کومه ئیک نامانج له ژیان و دانانی بهرنامه و پلانی توکمهی زانستی به
 مه بهستی هیئانه دیان ، سهره پای نهودش ده بیت کاتی دیاریکراو بؤکات به سه ربردن و
 گهشت و گوزارو پشودانی خوی تهرخان بکات و یه کیك له نامانجه کانی جهسته و
 دهر وونی خوی بیت و زیاد له پیویست هیلاکیان نه کات ، به ئکوو ده بیت خزمه تیان بکات
 له بهر نه وهی جهسته و دهر وونی مروڤ مافی به سهر خاودنه که یه وه هه یه وه هه رکاتیك
 ماندوو بوون ده بیت کاتیك بؤ جه سانه وه و پشودانیان تهرخان بکات ، نه گینا به
 پیچه وانه وه مروڤ تووشی گرژی و نالۆزی دهر وونی ده بیت .

۱۹- خوت نه که ی به نیچیری ههست کردن به گونا ه :-

ده بیت هه موومان نه و حهقیقهت و راستیه بزانی ، که کهس نیه له ژیان هه له نه کات
 ، به ئکوو نیمه مروڤین و نه وهی نادهم و جهواو خووشك و برای هابیل و قابیل ،
 که واته هه ر ده که وینه وه هه له وه ، له بهر نه وهی مروڤ کومه ئیک ره مهك و پیداوستی و
 جهزوو نارهزووی وهك (سیكس ، خواردن و خواردنه وه و موئکداری و جهز کردن به دهسه لات
 و به کارهیتانی هیزودهسه لات و گیانی تووندوو تیژی ۰۰۰ هتد) له ناخیدا هه یه وه دوور
 نیه له یه کیك له قوناغه کانی ژیانی به ره و لادان و هه له و تاوانی بهریت . به لام
 کاتیك مروڤ کۆنترۆلی خوی ناکات و تووشی هه له ده بیت ، ئیتر نه مه کۆتایی ژیان نیه
 ، به ئکوو ده بیت په ندو عیبرهت له نه و هه له و لادانانه مان وهر بگرین و هه و ئبدین
 جاریکی تر تووشی هه مان هه له نه بینه وه و تۆبه بکهین له هۆکارو سه رچاوهی
 هه له کانمان دوور بکه وینه وه .

به لام نه وهی جیگهی داخه هه ندیک کهس له نه و راستیه تینه گه یشتوو واده زانییت
 که هه له یه کی کرد ئیتر بؤ هه تا هه تایه هه ر تاوانبار وه به هیج شتیك پاک نابیته وه و

ئىتر وىژدانى بەردەوام نازارى دەدات ، كە ئە نە نجامى ئەو ھەستىكردن بە گوناھ و
توان و نازارى وىژدانەو ، تووشى كۆمەلىك نە خوشى و گىرقتى دەروونى دەبن و
دەيانەوئىت ئە نە نجامى تووش بوون بە ئەو نە خوشيانەو سزاي خويان بدەن و ئە
نازارى وىژدان رىزگارىان بىت ، كە بىگومان بە ئەو ھەش ژيانى خويان دەكەن بە دۆزەخ و
چارەسەرى گىرقتەكەش ناكىرىت .

چارەسەرى راستەقىنە ئەودىيە كە پەندو عىبەرت ئە ھەلەكانيان ھەرىگىرن و تۆبە
بەكەن و جارىكى تر ئەو ھەلەلە دووبارە نەكەنەو ئەو راستىيەش بزانن كە بەردەوام
دەرگاي تۆبەو بەزدىي و بەخشندەيى خوداي گەورە كراودىيەو خودا خوي بە ھەموو كەم و
كورتى و خانە لاوازەكانمان دەزانىت ، بۆيە بەردەوام دەرگاي تۆبەي كراودەتەو .
ئەلەيەكى تىرىشەو ئەو جۆرە كەسانە دەتوانن بە پىچەوانەي كارەكانى پىشووئيان ،
ئىستا دەست بەكەن بەكارى خىرخوازي و كردنى چاكەو يارمەتى دانى كەسانى تر ، كە
بە ئەو كارەشيان ھەلەو تاوانەكانيان قەردبوو دەكەنەو ئەو نە نازارى وىژدان و
ھەستىكردن بە گوناھىش رىزگارىان دەبىت .

۲۰- بەرەنگاربوونەوئى سەرچاوەي دلهراوگىكانمان نەك راکردن ئە دەستيان :-

بمانەوئى و نەمانەوئى زۆربەمان تووشى دلهراوگى دەبن ، ئەبەر ئەوئى بەشەيكە ئە
سروشتى مەرۇف . ئىنجا بۆ ئەوئى نەھىلىن ۋەك مۆتەكە قورقورپاگەمان بگىرىت و رۆژ
لەدوئى رۆژ ئە ھىزو گورپو تىنمان كەم بىكەتەو ئەو دەبىت بە دوئى سەرچاوەو ھۆكارى
دلهراوگىكانماندا بگەرىن و چارەسەريان بەكەن نەك ئە دەستيان رابكەين و خۇمان
بدىزىنەو . ئەبەر ئەوئى راکردن و خۇدزىنەو كاتىيەو دوئى ماوئىيەك ھەر سەرودلەمان
دەگىرىتەو ، كەواتە باشتروايە بۆ ھەتتا ھەتايە ئىلى رىزگارىين .

مەبەست ئە راكردن ئەوھىيە كە ھەندىك كەس بۇ ئەوھى ئە ئەوترس و دئەراوگىيەيا
 رزگارىيان بىت پەنا بۇ (قومارىيان خواردنەوھىيان بەكارھىنانى مەواددى ھۆشبەريا
 خەوتن يان زىندە خەون) دەبەن و بۇ ماودىيەك بە خەيائى خۇيان ئە ئەوگرفت
 رزگارىيان دەبىت ، بەلام ئە ئەوھى بىناگان كە دواى نەمانى كاريگەرى ئەو مەوادد
 جائەتەيان دووبارە دئەراوگىيەكە بۇيان دەگەرپىتەوھ ، مەگەر جاريكى تىرش ھەر پاكەن
 ، دواى ماودىيەك ھەر بۇيان دەگەرپىتەوھ .

كەواتە چارەسەرى راستەقىنە ئەوھىيە كە ئەو كەسانە ئەگەل خۇيان راستگۇبن و خۇيان
 ھەننە خە ئەتىنن و رووبەرووى كىشەكەيان بىنەوھو بە ھاوكارى كەسانى پسپۇر بە دوا
 ھۆكارو سەرچاوەى ترس و دئەراوگىيەكانياندا بگەرپىن و بۇ ھەتەتايە ئە رەگا
 رىشەوھ ھەئىيان كىشن و ئە دەستيان رزگارىيان بىت .

۱

د

س

م

خ

بە

مروە

بىين

ئازار

ئازارە

(نە خۆشی سایکۆسوماتی)

سایکۆسوماتی زاراوەیە کە لە ھەردوو ووشەی (سایکۆ) بە واتای (دەروون) و (وە)
بۆمات (مانای) جەستە، لەش) پێک ھاتووە، نەم زاراوەیە بەو نە خۆشییە
جەستەییانە دەوترێت کە تووشی مەوێ دەبێت و ھۆکارە سەرەکیەکانیشی دەروونییە و
لە نە نجامی خەم و خەفەت و نازار و دڵە راوکی وە دەردەکەوێت.

مەوێ کۆمەڵێک پێداویستی فسیۆلۆژی (خۆراک، ئاو، خەو، پلەي گەرماي مام
ناوێندی، پزگاربوون لە پاشەپۆ، ئۆکسجین) و دەروونی (ھەست کردن بە دنیایي و
نارام، پزگرتن، خۆشەویستی، پلەو پایەي گونجاو... ھتد) ھەيە و دەبێت نەم
پێداویستیانە تیربکری بۆ نەوێ نەو تاکە وەک مەوێ بژی و ھاوسەنگی خۆي لە
دەست نەدات بەلام ھەردەشەکردن و دانانی بەربەست و پزگەر لەبەردەم نەو
پێداویستیانەي سەردەو، تاک سەرۆھري خۆي لە دەست دەدات و تووشی خەم و خەفەت و
نازار و ترس و دڵە راوکی دەبێت و بەردەوام بوون و دووبارە بوونەوێ نەو بارە
دەروونیيەش، مەوێ تووشی کۆمەڵێک نە خۆشی جەستەيی دەکات، لەوانە (
سوتاندنەوێ ھەوکردنی گەدەو پزخۆلەي دوانزە گری و قۆلۆن، نازاری پشوو
ماسولکەکان، ژانەسەر، رەبۆ (تەنگە نەفەسي) بەرزبوونەوێ پاڵە پەستۆي خوین،
خەولیزران... ھتد) .

بۆ لێک دانەوێ نەم نە خۆشیانە پێویستە ئاوپێک لە دەروونی مەوێ و پەيودندی
بە جەستەوێ بدەریتەوێ. خۆمان دزانین کە پەيودندییەکی پتەو لە نێوان باری دەروونی
مەوێ و جەستەیدا ھەيە، بۆ نموونە نەگەر گۆنییستی ھەوائیکی ناخۆش و دڵ تەزین
ببین، نەوایە کسەر بەري دلمان دەگیرێ و گەدەمان لە ھەرس کردن دەوێستی و تووشی
نازار دەبێت و خواردنمان بۆ ناخوێت، ھەروەھا نەگەر مەوێ تووشی زیادە خۆري یان
نازاري یەکیک لە نەندامەکانی لەشی بێت نەوایە دنگدانەوێ خراپی لەسەر باری

دىروونى دەبىت و تووشى خەم و خەفەت و نازار و ترس و دلە پاوكىنى دىككات. ئەمە
سادەتەرىن پەيۋەندى نىۋان جەستە و دىروونە، بەلام نەم نە خوشىيە سايكوسوماتىيە
لەو پەيۋەندىيە ئالۋىترو دىۋارتىرن.

بارى دىروونى ئالۋىترو ئە نە نجامى (سووكايەتى پى كىرەنەوۋە بىت يان فشارى
دىروونى، نازاردان، ھەردەشە لى كىرەن، مەملانى و كاردساتى دل تەزىن يان تىرنە كىرەن
پىداۋىستىيەكانەوۋە بىت) ئەوا مەۋقۇ تووشى ئەو نە خوشىيە دىككات. بەلام تەۋدە
ئىستە بۇ پىزىشك و دىروونىزانەكان بوون نە بۆتەوۋە كە چۈن ئەو بارە دىروونىيە بىز
بارىكى جەستەيى ھەندەگەپىتەوۋە و چۈن خەم و خەفەت و نازار و دلە پاوكى، مەۋقۇ
تووشى ئەو نە خوشىيە جەستەيىيە دىككات و ئە گىيانى بەر دىبىت و يەكەك (يان
زىاتىر) ئە نەندامەكانى لەش لاۋازو نە خوش دىككات، بەلام ئەۋدى بۇيان دىرەكەوتەوۋە
ئەۋدىيەكە كۆبۈۋەنەۋەي خەم و خەفەت و نازار ئە ناخى مەۋقۇداۋ كە ئەكە بوونى و بەتەپ
نە كىرەنەۋەي ئە ميانەي ھەئەس و كەۋت و گەت و قەسەۋە، دىبىتە ھۈي ئەو نە خوشىيە.
بەلام ئەگەر مەۋقۇ تەۋانى خۈي لەو خەم و خەفەت و نازار و ترس و دلە پاوكىيە بىزگەر
بىكات و ئە ناخى خۇيدا نەيان ھىيائەتەۋە، ئەوا ئەو مەۋقە كەمەتر تووشى ئە
نە خوشىيە دىبىت.

شاينى نامازە بۇ كىرەنە كە پىژدى ئەم نە خوشىيە (جەستە دىروونىيە) بۇژلە
دەۋى بۇژلە زىاد بوۋندايە، بە تەيىيەتى لەو كۆمەلەگىيەنەي كە ئاستى پىش كەۋتە
تەكەنەلۇزىيان بەرزو ژىنگەي كۆمەلەيەتەيان ئالۋىدە پىرەتەي ئە مەملانى و پىش بىرە
و ھەلخەلەتەندەن و چەۋساندەۋەۋە فەرت و فەل، بەلام پىژدى ئە ناۋكۆمەلەگەي سادە
سەرەتەي كە ژىانيان ساكارەۋە تەكەنەلۇزىياۋ ئالۋى ژىيان بەرۋەكى نەگەرتەۋە!
تەكەكەنيان تووشى مەملانى دىروونى و ھەردەشەۋە تۇقەندەن و بىيەش بوون نە بۇژە
پىداۋىستىيەكانىيان بە ئاسانى تىردەكەيت، زۆر كەمە.

ھەرودھا شىت و مندائىش بە دىگمەن تووشى نەم نە خوشىيانە دەبن، چونكە نەوان
ودك گەورەكان بىرناكەنەودو تووشى خەم و خەفەت و دلە راوكى نابن و ئالۆزى ژيان
كەمتر كاريگەرى لە سەريان ھەيە، لەبەر نەودى ئاستى ژىرى و بىر كەرنەودىيان دىيارى
كراودو كەمتر پابەندى ژىنگەو دەوروبەردەكان.

زۇرجار بۇ چارەسەركردنى نەم نە خوشىيە (جەستە دەروونىيانە)، پزىشك و
نوژدارەكان پەنا بۇ داوو دەرمان و (عەمەلىيات) نەشتەرگەرى دەبەن، بەلام نەم
چارەسەركردنە سەركەوتن بە دەست ناهىنن، نەگەر بىت و ھاوكات ھۆكارە
دەروونىيەكانى چارەسەرنەكرىن و ژىنگەي كۆمەلەيەتى و خىزانى و دەروونى نەو
مروۋقە چاك نەكرىت و پىداويسىيەكانى تىرنەكرىت و لە ترس و دلە راوكى و
ھەرەشەو خەم و خەفەت و توقاندىن و چەوساندەودو ملەلانى و كارەسات پزگار نەكرىت.
نەمۇنەش لەم باردىدەو زۆرن، بۇ نەمۇنە لە وانەيە نەشتەرگەرى گەدەو پىخۆلەي
دوانزە گرىيان داوو دەرمانى ئازارو ھىوركەردەو، مروۋقە بۇ ماودىيەك چاك
بكاتەو بەلام نەگەر ھۆكارە دەروونىيەكان چارەسەرنەكرىن، نەوا پاش
ماودىيەكى كورت تووشى ھەمان نە خوشى دەبىتەو، كەواتە دەبىت چارەسەرى دەروونى و
جەستەيى، ھاوكات و ھاوشانى يەكتەبن. (كمال، ۱۹۸۲، ص ۳۸۰) (الدباغ، ۱۹۷۷، ص

هەلۇسە

هەلۇسە (hallucination) دياردەيەكى دەروونىيە و ھىمايە بۇ بوونى كەم و كورتى لە كۇ ئەندامى دەروونى، هەلۇسە كاريگەرى تاييەتى خۇي لە ژيانى مرقۇدا ھەيە و زۇرجار وەك وورپنە و قسە ھەلۇزكاندن دەردەكەوئىت و برىتيە لە ھەلەى پروسىسى زانين (عملية الإدراك) بۇ وورووژئەريك (مثير) كە ھىچ بوون و شوئەوارىكى نييە لە جىھانى واقىعى و دەروەدا، وەك ئەوەى گوئيىستى دەنگىك دەبيت بەلام ئەو دەنگە ھەر بوونى نييە لە واقىعدا، كەچى لە لاى ئەو كەسە وەك راستىەكى بەلگەنەويست دەردەكەوئىت و رەنگدانەوەشى لە سەر بىر كەردنەوەو ھەئس و كەوتى دەبيت.

هەلۇسە ئەگەر بە بەردەوامى ھەبيت و شىوہيەكى نەگۇرى وەرگرتيىت ئەو بەلگەيە بۇ بوونى نەخۇشى ژىرى، زۇرجار ھەلۇسە مرقۇ تووشى ھەلەى گەورە دەكات، بۇ نموونە ئەوانەى كە تووشى ھەلۇسەى بىستەن دەبن، زۇرجار خەرىكى گوى راکرتن و لىو جولاندن و لەبەر خۇيانەوە بۆلەبۆليانە، وەك ئەوەى وەلامى ئەو دەنگانە بدەنەوەو چۆك بۇ فەرمانەكانيان دابدەن، ھەندىك جاريش دەست دريژى دەكەنە سەر كەسانى چواردەور، ئەگەر دەنگەكان لەو جۇرە بيىت كە سوکايەتى و گائتەيان يىبەن.

ھەتاوہکوو ئىستا بە تەواوى ھۆکارەكانى نەزانراوہ، بەلام زانايان لەو باوہرەدان كە ھەلۇسە بنەماو ھۆكارى جەستەيى و فسيۇلۇژى خۇي ھەيە ئەك بنەماى دەروونى، ئەويش لە ئەنجامى ژەھراوى بوون يان تووش بوونى مېشك و لەناو چوونى ھەندىك لە خانەكانى يان بە ھوى تىك چوونى فەرمانى ئەندامەكانى لەشەوہيە. (الحفنى ۱۹۷۸، ص ۳۴۴).

پنویسته نه وه شمان له یاد نه چیت که هه لودسه جیاوازه له گه ن هه لځه له تاندن
 بان که و تنه ناو هه له ی هه ستیه وه (الخداع الحسی)، چونکه هه لځه له تاندنی
 به ستی له نه نجامی نه ناسینه وه و نه زانینی راستی و ورووژینه ره واقعییه کانه و دیه،
 دك نه وه ی مروؤ سینبه ری داری ئی ده بیت به مروؤ. یان وا ده زانیت که که و چکی ناو
 بیاله شکاوه و خواره یان پوژ له کاتی هه له اتندا گه ورده تره له و کاته ی که نیوه پویه و
 ستوونی له بان سه رمانه، واته هه لځه له تاندنی هه ستی، هه له یه له زانینی
 و ورووژینه ری واقعییه که هه یه له جیهانی دهر دوه به پینچه وانه ی هه لودسه که
 و ورووژینه ره کانی هه رنین له واقعی داو له دروست کردنی خه ووخه یالی نه و مروؤقه یه.

هه لودسه زور جوړی هه یه، له وانه هه لودسه ی بیستن که هه ندیک که س دهنگی نا
 واقعی ده بیستن یان هه لودسه ی پیست، که هه ندیک له و نه خوشانه وا هه ست دهکن که
 میروویه ک به سه ر، یان ژیر پیستیاندا گوزمرد دکات یان ته زووی کار دبا به گیانیاندا
 دیت و ده چیت، یان هه لودسه ی بچووک بوونه وه، که شته کان له بهر چاوی نه و که سه
 بچووک خویان دهنوینن یان وا هه ست دکات که بالا و جهسته و بارستایی که م بوته وه
 یان هه لودسه ی بون که نه مه یان زور که م پوو ددهات و نه خوش هه ست به بونی ناخوش و
 ژده راوی دکات و واده زانی که خه ریکه ده خنکیت. شایانی ناماژه بو کردنه، که زور
 داوودهرمان و گژوگیای سروشتیش، ددهتوانن بو ماودیه کی کاتی هه لودسه له لای مروؤقی
 ناسایی دروست بکه ن له وانه (کۆکایین، هه شیشه، میسکالین، LSD)... هتد.

شىزۇفرىنيا

شىزۇفرىنيا ئە ترسانكتىن نەخشەيە ئىرىيەكانە (الأمراض العقلية)، ئەيە
ئەوئى ئە لايەك تاوئەكو ئىستە ھۆكەرەكانى نەزانراو، ئە لايەكى تىرىشەوئە بە زۇر
تووشى ئەو كەسانە دەيىت كە ئەوپەرى لاوى و قۇناغى بەرھەم ھىنان و چالاكىدان
شىزۇفرىنيا زاراوئەيەكى پىزىشكى دەروونىيەو ئە ھەردو ووشەي (شىزۇ) بەمانا
دەبەش بوون وئە (فرىنيا) بە مانا ئىرى (عقل)، پىك ھاتوئە، واتە مانا دابەش
بوونى ئىرى مەوۇقە.

بەلام دەبەش بوونى ئىرى مانا ئەوئە ناگەيەنئە كە ئەو مەوۇقەي تووش
شىزۇفرىنيا بوو، ئىتر دەيىت بە چەند كەسىك و ئە كەسايەتەك زىاتى دەيىت، وئە
زۇرجار گوى بىستى جووتە كەسايەتى يان فرە كەسايەتى (متعدد الشخصية) دەيىن
بەئەك مەبەست ئەوئە كە پىرۇسىسەكانى ئىرى ئەو نەخۇشانە ناتوانن بەكارو فەرمان
ئاسايى خۇيان ھەئىستىن و تووشى ئىك ترازان و تىك چوون دەيىن. ھەر ئەبەر ئەوئە
كە شىزۇفرىنيا بە شىرپە نەجەي ئىرى دادەنرئە.

شىزۇفرىنيا وئە زاراوئەيەكەم جار ئە لايەن زانايەكەوئە كە ناوى (بىلوىر) بە
بەكارھىئەرا (كمال، ۱۹۸۳، ص ۵۴۵). (بىلوىر) ئەو باوئەردە بوو كە نەخۇش
شىزۇفرىنيا ئە چەند ھالەتلىكدا خۇي دەيىنئەوئە و وئە نەخۇشەيە ئىرى
دەروونىيەكانى تىرىيەك ھالەتى ئىيەو چوار نىشانەي سەرەكى بۇ ناسىنە
دىارىكىردنى نەخۇش شىزۇفرىنيا دەست نىشان كىرد، كە بىرىتىن ئە :-

۱- تىك چوون وئەك ترازانى پىرۇسىسى بىر كىردنەوئە پىچرانى پەيۋەندى ئىر
بەشەكانى .

بە دوو كەسىتى و ھەر جاردى بە جۇرىك رەقتار دەكەن ، بە ئكوو ھەر يەك كەسىتى دەپىت
، بە لام پەيودىنى نىوان بەشەكانى كەسىتى (ەقلى و ھەلچوونى و كۆمەلە تەكەن)
جەستەلى (تىك دەپىت .

نیشانەكانى نەخشى شىزوفرىنيا :-

۱- تىكچوونى پىرۇسەى بىرگەندەو :-

كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا تواناى بىرگەندەو مەنتىقى زۇر لاواز دەپىت و
بىرۇباو ەرى سەيروسە مەردو ھەلەو نادروستى لەلا دروست دەپىت ، بۇنەمۇنە دەپىت
كەسانىك لە بۇشايى و ناسمان كۆتەرۈلى ھەلس و كەوت و بىرگەندەو مەن دەكەن و مەن
ھىچ دەسەلەتەكەن نە ، كەسانى تر بىرۇبۇچوونەكانى مەن دەدەن و دەزان مەن چۇن
بىرگەندەو ، ھەندىك كەس دىيانەوئىت وەك ئەوان بىرەكە مەردو بىرۇبۇچوونى
خۇيانىان لە مېشكەدا چاندوو ، خىزان و كەس كارم مۇنامەردەم لىدەكەن و دەيانەوئىت
دەرمان خواردووم بەكەن ەتد) . بە شىوئەكى گشتى نەم تىكچوونەى پىرۇسەى
بىرگەندەو بەزۇر شىواز دەردەكەوئىت كە گىرگەننىان ئەمانەى لای خواردوون :-

۱- نەبوون يان كەمى پەيودىنى ئە نىوان بىرۇبۇچوونەكان :-

ئە گىرگەننىان نیشانەكانى نەخشى شىزوفرىنيا ئەودىە كە كەسى نەخشى ناتوانىت
بۇ ماودىەكى زۇر سەرقالى يەكجۇر بىرگەندەو بىت بە ئكوو ھەر دواى ماودىەكى كەم بۇ
بابەتەكى تر بازەدەت ، سەرەپاى ئەوئەش پەيودىنى زامانەوانى ئە نىوان رستەو
قەسەكانىدا نەو كەسى بەرانبەر ناتوانىت ئە قەسەكانى تىبگات يان بزانىت باسى چى
دەكات ، چۈنكە رستەى يەكەم تەواو ناكات دەپوات بۇ رستەىەكى تر . ھەندىك جاربە
رستەشەو ناوئەستىت و دادەبەزىتە خواردوو بۇ ئاستى وشەكان و پەيودىنى ئە نىوان
شەيەك و وشەيەكى ترى ھەمان رستەدا نامىنىت ، كە بەمەش زۇربەى قەسەكانى بىرىتى

۲- خۇشەتلى، واتە گۆشەگىرى وخۇ خواردەنەۋە سوۋراندەنەۋە بە چوار دەۋرى خودداۋ
دوۋرە پەرىزى ۋە دوۋرەكەۋتەنەۋە ئە كەسلى چۈرەدەۋرە كۆپۈكۈنەۋە نىقۇم بوۋن ئە
جىھانى خەۋە خەيالىۋىزىندە خەۋە ھەلاۋىس ۋە ھەم.

۳- تىك چۈۋى بارى سۆزۈ ھەلچۈۋى ۋە گۆپىنى مەزاج ۋە تۈۋىش بوۋن بە خالەتلى
(ھەردەمەي ئەسەر ھەۋايەك) .

۴- جۈۋت ھەستى (ثنائىة الشعور) ، واتە نەخۇش دوۋەست ۋە بۇچۈۋى جىۋاۋزۈ
دۆڭەيەكى بەرامبەرىيەك بابەت يان يەك كەسى دىۋى كراۋ ئەلا درۈست دەبىت.

شىزۈ فرىنىيا يەكەكە ئە نەخۇشە ھەقلىيەكان ۋە ھەندىك ئە تاكەكانى كۆمەلگا
تۈۋىش دەبن ، كە جارى ۋە ھەيە (كە زۆر كەمە) بە يەكجارۈ كۈتۈپ نىشانەكانى
دەردەكەۋىت ۋە دۋاى ماۋەيەك ئىتر بۇ ھەتتا ھەتايە دەردەكەۋە ، بەلام ئەلاى زۆربەي
كەس كە تۈۋىش ئەم نەخۇشە دەبن ئەۋا بە زۆرى دوۋىارە دەبىتەۋە تا چارەسەرى
گونجاۋى بۇ نەدۋىزىتەۋە ئەۋا بەردەۋام ۋەك نەخۇشە شەكرەۋ پالە پەستۈى خۈن
دوۋىارە چەندىارە دەبنەۋە .

ئەگەرى ئەۋە ھەيە كە ھەمۈۋ كەس تۈۋىش ئەم نەخۇشە بىت ، واتە تايىت نىە
بە تەمەن ۋە چىن ۋە تۈۋىزۈ نەتەۋەيەك ، بەلام بەزۆرى ئە قۇناغى ھەرزەكارى بەدۋاۋە
مروۋ تۈۋىش دەبن ۋە نىشانەكانى دەردەكەۋىت ، بەلام ئەمە ماناى ئەۋە نىە كە
مىندال تۈۋىش نابت ، بەلكۈۋ مىندالىش تۈۋىش شىزۈفرىنىيا دەبىت بەلام زۆر بەكەمى
ناماردەكان نامازە بۇ ئەۋە دىكەن ، كە ئەگەرى ئەۋە ھەيە ئە سەدا يەكى (۱ / %) ھەمۈۋ
كۆمەلگايەك تۈۋىش ئەم نەخۇشە بىن .

دەبىت ھەمۈۋمان ئەۋە راستىيە بزانىن كە شىزۈفرىنىيا ماناى فرە كەسىتى يان جۈۋت
كەسىتى ناگىتەۋە ، بەلكۈۋ ئەۋە ھەلەيەۋ ئە ئەنجامى راگەياندىن ۋە دراماي ھەلەۋ
نازانستىيەۋە ۋە بلاۋكراۋدەتەۋە كە ئەۋە كەسانەى تۈۋىش ئەم نەخۇشە دەبن ، ئەۋە دەبن

دەبىت ئە رىزكردنى چەندەھا وشە كە ھىچ پەيۋەندىك ئە ئىۋانىياندە ئىدە ھىچ
ئانىيەك ئادەن بە دەستەۋە .

ب- ئاتوانىت بە ئاسانى و ئە كاتى خۇيدا بەرانبەر تىپگەيەنى و مەبەستى خۇي دىارى
بىگات ، بە ئكۈۋ بە پىچەۋانەۋە ھەربە چىۋاردەۋرى ئاۋەرۈك و ماناي راستەقىنەي
ئاسەكەدا دىت و دەچىت و سەرقالى وردەكارى و ئەملاۋ ئەۋلا دەبىت و ئاتوانىت بىگاتە
مەبەستى سەرەكى و كرۈكى بابەتەكەي .

ج- ئاتوانىت ئە بابەت و دىاردەكان تىپگات و سەرچاۋەي كىشە وگرتتەكان
دىارى بىگات :-

ۋاتە تەنھا ئە ۋاۋەت و دىۋى دەرمەۋى شتەكان تىپدەگات و ئاتوانىت ئە ماناي
راستەقىنەي دىاردەكان تىپگات ، بۇنمۇنە كاتىك باسى پەندىكى كوردى ۋەك (ئەگەر
گول نىت دىرگىش مەبە) ى بۇ دەكەيت و پىي دەئىت مەبەستى ئەم پەندە چىيە ؟ ئەۋا
دەئىت مەبەستى ئەۋەيە (ئەگەر ئاتوانىت گول بىت دىرگىش مەبە) ۋاتە تەنھا
ۋەرگىرانيكى ئۆتۈماتىكى بۇ پەندەكە دەكات و ئە ماناي راستەقىنەۋ ئاۋەرۈكى ئەۋ
پەندە تىپگات .

د- ۋەستانى بىرگەردنەۋە :-

ھەندىكجار نەخۇش بىردەكاتەۋە قسەدەكات ، بەلام دۋاي ماۋەيەكى كەم يەكسەر ئە
بىرگەردنەۋە قسەكردن دەۋەستىت و ۋەك ئەۋەي مىشكى جام بىت و ھىچ بىرو بۇچوونىكى
تىدا نەمىنىت و ھەمۋىيان سىردابنەۋە ، دۋاي ماۋەيەك ئە ۋەستان دۋوبارە دەست
دەكاتەۋە بە بىرگەردنەۋە قسەكردن ، بەلام دەربارەي بابەتتىكى تر كە ھىچ پەيۋەندى
بە بابەتەكەي پىشۋىيەۋە نىيە .

ه- فشارو تیکچوونی بیروبوچوونه کان :-

هه ندىك له نه خوشه كان گله یی و گازانده ی نه وه دهكهن كه میشکیان پرېووه له بیر
بوچوون و وهك داوی جانجانوكه به ناو یه كتریدا چوون و خهريكه میشكى ده تهقی
سه ره پای نه ووش تووشی كومه ئيك شله رانی بیروبوچوونی ده بییت له نه وانه (نه خوځه
گله یی نه وه دهكات كه كه سانیک هه ن ده یانه وی بیروبوچوونه كانی بدلزن و نه و
لیبیبه ش بکه ن ، یان هه ندىك له بیروبوچوونه كانی هی نه و نین و هیزیکی دهرهك
به زور کردویه تیه ناو میشکیه وه ، یان بیرو بوچوونه كانی دزراون و له ریگای رادوی
ته له فزیونه كانه وه بلاوكر اونه ته وه ، بویه هه موو خه لكی نه زانن نه و به نیازی چیه و
چون بیرده كاته وه) .

و- بیروباوهری وهه می و نادرست و نا واقعی :-

بریتیه له نه و بیروباوهره هه له و نامه نتیقایانه ی كه نه خوش برپای ته وای پییانه
به هیچ شیودییهك وازیان لینا هیتنی و هیچ هیزیك له دنیا دا نیه له میشكى بیان هیئیته
دهره وه . بونموونه نه خوش نه و برپایه ی له لا دروست بووه كه به ردهوام كه سانیک هه ن به
دوای نه ووه ون و چاودیری دهكهن و به ردهوام كه مینی بو داددنین ، یان نه و له ژیر
كونترونی هیزیکی دهره كیدایه و ته نها نه و هیزه نه نداهه كانی له شی نه و ده جوتینن و
نه م هیچ ده سه لاتیکى نیه ، یان نه و مه سیح و نیمامی مه هدیو بو نه وه هاتووه كه
مروقایه تی رزگار بکات و ته نها نه و ده توانیت هیزی شهر له ناو بیات ، یان گومان له
هاوسه ره كه ی دهكات و گه یشتوته نه و برپایه ی كه ناپاکی له گه ن دهكات ، بویه
به ردهوام چاودیری دهكات و له نزیكه وه ناگاداری ده بییت ، یان برپای وایه كه كه س و
کاری رقیان لینه تی و ده یانه ویت ژهر بکه نه ناو خواردنه كه یه و دهرمان خواردووی
بکه ن .

۲- شەرقىي لايىھىنى سۆزغا ئايلاندۇرۇش ۋە -

لە لايىھىنى سۆزغا ئايلاندۇرۇش ۋە كەسكى ئاساسى مەمۇرىي نەزەرىيە ۋە پەيلىدىنە
كۆمەلەشكەنلىك ئىشلىرىنى لايىھىلەش ۋە ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى

۳- ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى -

كەسكى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى

ئەمەش بە پەلەي يەكەم بۇ ئەۋەدەگە ئېيتىۋە كە ھاۋسەنگى ئېيتىۋە كە
ئەندىك بەشى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئەندىك بەشى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئەندىك بەشى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئەندىك بەشى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئەندىك بەشى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئەندىك بەشى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى
ئەندىك بەشى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى ئىشلىرىنى

۴- رەقتارو ھەئس و كەوت :-

كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا ھەندىك رەقتارى سەيرو نامۇو سەرنج راكىش دە ، بۇنمۇنە بە شىۋەيەكى سەير دادەنىشى يان چەندەھا جوولەي سەير بە دەم و ، دەكات يان بە دەست و قاچى جوولەي ناناسايى دەكات كە ھىچ مانايەكيان نىيە ، بە ماۋەيەكى زۆر ۈك بەردو تەختە گىيانى رەق دەبىت و ھىچ جوولەيەك ناكات و بۇ يەك كاترئىر لە يەك شوئىن رادەۋەستىت .

نیشانە نىگە تىقەكان :-

لە لای كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا ھەندىك نیشانەي نىگە تىقە دەرەكە بۇنمۇنە گۆشەگىر دەبىت و ھەز بە تىكەلەۋى كەسانى تر ناكات يان كەمتەر دەكات و گىرنگى بە جل و بەرگ و پاك و خاۋىنى خۇى نادات و ھەزوو ئارەزوو گور جارانى بۇكارکردن و خوئىندن نامىنىت و تووشى تەمبەئى و ساردوو سىرى دەبىت

چۇنىتتى دەست نیشانکردنى كەسانى تووش بوو بە شىزوفرىنيا :-

پىزىشك و دەرۋونزانەكان كۆمەئىك نیشانەو مەرجيان بۇ دەست نىشا كەسانى تووش بوو بە نەخۇشى شىزوفرىنيا داناۋەو كاتىك نىۋەي يان زۇرپ نیشانانە لە لای ھەركەسىك ھەبىت ئەۋا ئەگەرى ئەۋەي ئىدەكرىت كە تووشى نە شىزوفرىنيا بوو بىت ، ئە گىرنگىرىنيان ئەمانەي لای خوارمەن :-

۱- بىروباۋەرى ھەلەۋ نامەنتىقى .

۲- ھەلاۋس و بىستنى دەنگ و بىنىنى شتى ناۋاقيى .

۴- رەفتار و ھەئەس و كەوت :-

كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا ھەندىك رەفتارى سەيرو نامۇو سەرنج راكىش دەكەن ، بۇنمۇنە بە شىۋەيەكى سەير دادەنىشى يان چەندەھا جوولەي سەير بە دەم و چارە دەكەت يان بە دەست و قاچى جوولەي ناناسايى دەكەت كە ھىچ مانايەك يان نىيە ، يازى ماۋەيەكى زۆر ۋەك بەردو تەختە گىيانى رەق دەبىت و ھىچ جوولەيەك ناكەت و بۇ ماۋەيەك كاترەمىر ئە يەك شوين رادەۋەستىت .

نیشانە نىگە تىقەكان :-

ئەلەي كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا ھەندىك نیشانە نىگە تىقە دەردەكەن . بۇنمۇنە گۆشەگىر دەبىت و ھەز بە تىكەلەۋى كەسانى تر ناكەت يان كەمتەرخ دەكەت و گىرنگى بە جل و بەرگ و پاك و خاۋىنى خۇى نادەت و ھەزۋو نارەزۋو گۆرۈ جارانى بۇكاركەردن و خويندەن نامىنىت و تووشى تەمبەلى و ساردوۋو سىرى دەبىت .

چۈنىتى دەست نىشانكەردنى كەسانى تووش بوو بە شىزوفرىنيا :-

پىزىشك و دەروونزانەكان كۆمەلەك نىشانە و مەرجىيان بۇ دەست نىشانە كەسانى تووش بوو بە نەخشە شىزوفرىنيا دانامو كاتىك نىۋەي يان زۆرۈر نىشانە ئەلەي ھەركەسكە ھەبىت ئەۋا ئەگەرى ئەۋەي لىدەكرىت كە تووشى شىزوفرىنيا بوو بىت ، ئە گىرنگىرىيان ئەمانەي لەي خوارمەن :-

۱- بىروباۋەرى ھەلەۋ نامەنتىقى .

۲- ھەلاۋس و بىستى دەنگ و بىنىنى شتى ناۋاقىيى .

۲- شلەژان و تیکچونی قسەکردنی .

۴- رەفتاری نا ئاسایی و گیان رەق بوون و یان بوون بە تەختە بۆ ماودییەکی زۆر .

۵- هاوبەشی نەکردنی خوشی و ناخۆشیەکانی کەسانی نزیك و لاوازیوونی ئیرادەو کەم قسەکردن .

۶- تیک چوون و لاوازیوونی پەییوەندیە کۆمەلایەتیەکانی و کەمبوونەوادی گۆرووتینی کارکردن و خوێندنی .

۷- نابیت ئەو نەخۆشەکانی تووشی لوی (ورم) میشک بوون یان پەرکەم و فێیان هەیه یان بیرکۆن یان کەم و کورتی ئە کۆنەندامی دەماری ناودندیان هەیه یان ئەوانەکی ئە نەنجامی ئالوودە بوون و خووگرتن بە ماددەکی هۆشبەر تووشی شلەژانی عەقڵی بوون ، ئەگەر کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا تیکەل بکری .

تێبینی :- دەبیت بەلایەنی کەمەو نیشانە سەرەکیەکان بۆ ماوادی یەك مانگ و ئەوانی تر بۆ ماوادی شەش مانگ بەردەوام بیت . سەرەرای ئەوەش هەموو پشکنینە سەرەکیەکان بۆ ئەو کەسانە بکری تەواوەکوو یەکلای دەبیتەووە کە تووشی شیزوفرینیا بوون ، چونکە نەخۆشیەکی درێژخایانەو ، زۆربەیان پێویستیان بە چارەسەر و چاودێری بەردەوام هەیه

نایا دەتوانریت ئە سەرەتای ژیان و ئە تەمەنیکی بچووکدا کەسی تووش بوو دەست

نیشان بکری ؟ :-

ئەگەر دایک و باوک هەر لە مندالێهوە سەرنجی رەفتار و هەئس و کەوتی مندالەکانیان بدەن ، ئەوا دەتوانن ئە کاتی خۆیدا کەم و کورتییەکانیان دەست نیشان بکەون و زوو فریایان بکەون ، بەلام پشت گۆیخستنی نیشانەکانی تووش بوون بە نەخۆشیەکان دەبیتە هۆی دواخستنی دەست نیشانکردن و چارەسەرکردنی مندالەکانیان . ئینجا بۆ ئەوادی دایک و باوک ئە ئەم کارەیاندا سەرکەوتوو بن ، دەبیت بزانن

نەخشەكانى نەخشە شىزوفرىنىيا كامانەن ، نە گىرگىزىن نەخشەكانىش نەمانەى لاي
خوارمەن -۱-

- ۱- دورىكە و تەنەو نە كەسانى ترو چەزىكردن بە تەنەپايى و گومانىكردن نە خەلىكى .
- ۲- پىشتىگويىخستنى پاك و خاوينى و گىرگى نەدان بە جل و بەرگ و روالەتى خويان .
- ۳- بوونى و دىسواسى و راپايى و عەمەلى .
- ۴- پىكەنىنى بە بى ھو و نە ناكاو .

- ۵- نە بوونى و رىپايى و بە ناگايى و لاوازي مامەنەى دروست نە گەل كەسانى تر .
- ۶- تىنچوونى پەيودندىيە كۆمەلە تەييارىكان و نەمبوونەو نە ناستى خويندن و فىربوونى .
- ۷- ھەندىكجار باسى ھەندىك شتى نامە عقولنى وەك (جنوكەم بىنيوہ ، قسەم لەك
دىو و درنج كىرەوہ) .

- ۸- باش قسەنەكردن و بە زەحمەت تىگەيشتن نە قسەكانىيان .

- ۹- نەقووم بوون نە ناين و زىادەپۇيىكردن تىايدا بە جۇرىكى نااسايى .

- ۱۰- زوو زوو ماندووبوون و چەزىكردن بە خەوتن .

كانتىك دايك و باوك ھەستىيان بە نەوہ كىرەكە ژمارەپەكى زور نە نەو نەشە
سەرمەو نە لاي يەكىك نە مندالەكانىيان دەرەكەوتوہ ، نەوا دەبىت پەيودندى بە
پىپۇرەوہ بىكەن و پىشكىنى پىويستى بۇبكرىت ، بۇ نەوہى دىنيا بن نە نەوہ
مندالەكەيان تووشى نەخشە شىزوفرىنىيا نەبوہ ، وە نەگەر خوانە خواستە نە
تووش بوونىش ھەبوو ، نەوا دەتوانن لەكاتى خۇيدا چارەسەرى بىكەن و نەفەز
پىس بىكات .

هەندىك خورافىيات و بۇچوونى ھەلە دىربارەى نەخۇشى شىزوفرىنىيا :-

۱- ھەندىك كەس لە ئەو بىروايەدان كە ئەوئى تووشى نەخۇشى شىزوفرىنىيا بىت ئەوا بە ھىچ شىئەيەك چاك نابىتتەو . لە راستىدا ئەو بۇچوونە ھەلەيەو ھەندىك حالەتى شىزوفرىنىيا چاك دەبىتتەو ، بەلام ئەوانەش كە چاك نابىتتەو ، ماناى ئەوئى نىە كە بى ھىوا بن و دەست لە ئەژنۇ دابنىشن ، بەلكوو بە پىچەوانەوئە نەگەر بە پىنى خشتەى دىارىكراو لە كاتى خۇيدا چارەسەرەكانىيان وەرىگرن ئەوا وەك كەسانى تووش بوو بە نەخۇشى شەكرو فشارو پالە پەستوى خوئىن و سستى و لاوازى گورچىلەكان ، ژيانى ناساىى خۇيان دەژىن .

بەلام ئەوئى جىگەى داخە كەس بە كەسانى تووش بوو بە نەخۇشىە درىژخايانەكانى وەك شەكرو ئەوانى تر نالىت بى ھىوا بن و چارەسەر نىە ، كەچى بە كەسانى تووش بوو بە نەخۇشىەكى درىژخايانى وەك شىزوفرىنىيا دەلئىن ھىچ چارەسەرى نىەو ئەو جۇرە نەخۇشانە بى ھىواو خەفەتبار دەكەن . لەبەر ئەوئە زۇر گرنگە كە دايك و باوك و كەس و كارى نەخۇشى شىزوفرىنىيا گوى لە ئەو قسەو قسەلۇكانە نەگرن و لەسەر ھاوكارى و يارمەتىدانى نەخۇشەكانىيان بەردەوام بن و رۇژىك دىت بەروبوومى ئەو ماندووبوونەيان بدروونەو .

۲- كەسى تووش بوو بە نەخۇشى شىزوفرىنىيا دوو كەسىتى جىاوازى ھەيە :-

ئەمەش بۇچوونىكى ترى ھەلەى ھەندىك كەسەو لە ئە نجامى بىنىنى ھەندىك فىلم و زنجىردى تەلەفزیونیەو ئەو بىروباوەرە ھەلەيان لادروست بوو ، راستىەكەى ئەوئە كە كەسى نەخۇش تەنھا يەك كەسىتى ھەيەو بە ھىچ شىئەيەك دوو كەسىتى جىاوازى نىەو كەسىتى بەش بەش و دوولەت نابىت ، بەلكوو بىزو بۇچوون و سۆزو عاتىفەو رەفتارى تووشى شەژان و پەرتەوازىدى دەبىت نەك كەسىتى .

۳- كەسى تووش بوو بە شىزوفرينيا بە هيچ شىئودىيەك ناتوانىت نيش و كار بىكات :-

ئيش و كار پەيودىدى بە ئاستى تووش بوون بە ئەو نەخۇش يە و جىگىرى حالەتە كەردە
 ھەيە ، واتە كاتىك نەخۇش يەكە ئە ئاست و پەيەكى گونجاودا دەبىت و حالەتى
 نەخۇش جىگىردە ئەسەر وەرگرتتى چارەسەرەكانى بەردەوامە ، ئەوا دەتوانىت ئەسەر
 ئيش و كارى خۇي بەردەوام بىت ، نابىت ئەو شەمان ئە ياد بىت كە نىشكردنى نەخۇش
 و چوونە ناو كۆرۈ كۆبۈنە وەو خەك زۆر گىرگە و ھۆكارى يارمە تىدەرە بۇ زوو چارە
 بوونە وەي نەخۇش .

۴- كەسى تووش بوو بە شىزوفرينيا مەترسى ئەسەر خۇي و كەسانى تىرىش ھەيە :-

ئەگەر نەخۇش ئە كاتى خۇيدا دەست نىشانى حالەتە كەي بىكرىت و بە پىز
 رىنمايەكانى پىزىشك داوودەرمان و جەپ و چارەسەرەكانى وەرپىگىرىت و كەسانى
 چواردەورى مامەلەي دروستى ئەگەلدا بىكەن ، ئەوا ئەو كاتە كەسى نەخۇش مەترى
 ئەسەر كەسانى چواردەورى خۇي زۆر كەم دەبىت و دەكرىت بە مامەلەي دروستى
 لىبىكرىت كە هيچ رەفتارىكى ھەلە و نابەجى نەكات .

۵- پەرۋەردەي ھەلە بەرپىرسە ئە تووش بوو بە شىزوفرينيا :-

ئە راستىدا هيچ كات پەرۋەردەي ھەلە بە شىئودىيەكى راستەوخۇ نابىتە ھۇي تە
 بوون بە نەخۇش شىزوفرينيا ، بەلام دەتوانىن بلىين كە لىكترازانى خىزان و
 ئازاودە ناخۇش و فشارى زۆر ئەسەر تەك ھۆكارى يارمە تىدەرە بۇ تووش بوونى
 كەسانەي كە ھەر بە بۇ ماوہ نامادەباشيان ھەيە بۇ ئەو نەخۇش يە . واتە ئەگەر كە
 نامادەباشىشى ھەبىت ، بەلام ژىنگەي خىزانى و كۆمە لايەتى گونجاو ئە بارىتە
 ئەگەر زۆرە كە تووشى شىزوفرينيا نەبىت .

ھۆيەكانى تووش بوون بە شىزوفرىنيا :-

ھەرچەندە تاۋەككۈ ئىستى ھۆكەرى راستەقىنەى تووش بوون بەد نەخۇشى شىزوفرىنيا نەزانراۋە ، بەلام زۆربەى زانايان لە ئەو بىرۋايەدان كە شىزوفرىنيا نەخۇشىەكە تووشى مىشكى مەۋقە دەبىت و بىنەماى بايۇلۇزى خۇى ھەيە و دواتر ھۆكەرى ئىنگەيەكان (دىروونى و كۆمەلەيەتى و ئابوورى و سىياسى) گەشەى پىندەكەن يان بە خەفەكراۋى دەيىلەنەۋە . واتە ئەمانەى خوارمەۋە بە گىرنگىرەن ھۆكەرىكانى تووش بوون بە نەخۇشى شىزوفرىنيا دادەنرىن :-

۱- بۇماۋە :-

بە بىرۋاي زۆربەى زانايان بۇماۋە پۇلى سەردەكى ھەيە ، بەلگەش بۇ ئەۋە ئاماردەكان ئامازە بۇ ئەۋە دەكەن كە ئەگەرى ئەۋە ھەيە لە سەدەيەكى (۱٪) خەللى تووشى شىزوفرىنيا بىن ، بەلام ئەم رىژدەيە بۇ لەسەدە (۱۰٪) بەرز دەبىتەۋە لەلاى ئەو كەسانەى كە كەسىكى نىزىكى پەلە يەكەن (باوك و دايك و خوشك و برا) پىشتىر تووشى ئەو نەخۇشىە بووبىت ، ۋە ئەم رىژدەيە بۇ لەسەدە پەنجا (۵۰٪) بەرز دەبىتەۋە لەلاى ئەو كەسانەى كە جەمك و دوانەن و يەككىيان تووشى ئەو نەخۇشىە بوۋە .

۲- كىمىيە مىشك :-

كاتىك كە ھاۋسەنگى گۆيزەرمەۋە دەماريەكان (النواقل العصبية) تىك دەبىت ئەۋە نىشانەكانى نەخۇشى شىزوفرىنيا لەلاى ئەو كەسانە دەردەكەۋىت كە ئەۋ ھاۋسەنگەيان تىك چوۋە ، واتە ئەۋ كەسە گۆيىستى ھەندىك دەنگ دەبىت كە لە ۋاقىعدا بوونىان نىدە كەسانى چواردەۋرى ئەۋ جۆرە كەسە ھىج نابىستن ، يان ھەندىك بىرۋاۋەرى ھەلەۋ نامەنتىقيان لەلا دروست دەبىت . لە گىرنگىرەن گۆيزەرمەۋە دەماريەكانىش (دۇپامىن) ، بەلگەش بۇ ئەۋە كاتىك چارەسەرى ئەۋ جۆرە كەسانە

دېگىرىت ۋە ماددى دۇپامىن دېگەرىتتە ۋە ئاستى ئاسايى خۇي ئەۋا دۋاى ماۋەيەكى دى
زۆربەى ئەۋ نىشانانەى سەردۋە نامىنن .

ئەلەيەكى تىرشەۋە ئامازە بۇ كارىگەرى پىكھاتەى كىمىيائى سىرۇتۇنن دېگىرىت ۋە
ھۇكارىك ئە ھۇكارەكانى تووش بوون بە ئەخۇشى شىزوفرىنىيا ناۋ دەبرىت ، بە بىر
سەردۋو زانا (ۋلى و شاۋ) (Woolley & Shaw) تىكچوونى ھاۋسەنگى
ماددىيە ئە مىشكدا دېيىتە ھۇى دەرگەۋتنى نىشانەكانى شىزوفرىنىيا (اسماعىل
۱۹۸۴، ص ۱۰۵) .

۲- كەم ۋە كورتى ئە بونىادۋ پىكھاتەى مىشك :-

ھەندىك ئە دەرئە نجامى تويزىنەۋەكان ئامازە بۇ ئەۋە دېگەن كە كاتىك پىشكىن
بۇ ھەندىك كەسانى تووش بوو بە شىزوفرىنىيا كىردۋوۋ دەرگەۋتوۋە كە كەم ۋە كورت
ئە ھەندىك بەشى مىشكىيان ھەيە ، بەلام ئەگەل ئەۋەشدا ھەندىك كەسى تىر
تووشى ئەۋ ئەخۇشىە بوون بەلام ھىچ كەم ۋە كورتىەك ئە مىشكىياندا نىە ، ئەلە
تىرشەۋە دەرئە نجامى ھەندىك پىشكىننى تر ئامازە بۇ ئەۋە دېگەن كە ھەمان
كورتى ئە ھەمان بەشى مىشك خاۋەنەكانىيانى تووشى ئەخۇشى دېروونى تىرك
ئەك ئەخۇشى شىزوفرىنىيا ، ئەمەش ماناى ئەۋەيە كە مەرج نىە ھەموۋ كاتىك ئە
ۋە كورتىانە مەۋۇ تووشى شىزوفرىنىيا بىكات .

۴- ماددە ھۇشبەرەكان (المخدرات) :-

سەردەتا زاناكان ئە ئەۋ بىروايەدا بوون كە ماددە ھۇشبەرەكان ھۇكارى يارمەت
تووش بوون بە ئەخۇشى شىزوفرىنىيا ، واتە ئەۋ كەسانەى كە ئامادەباشى بۇمار
ئەيە ئەۋا بەكارھىننەنى ماددە ھۇشبەرەكان دەپنە ھۇى خىراکردن ۋ زوو تووشى
ئەۋ ئەخۇشىە ، بەلام دواتر دەرئە نجامى تويزىنەۋەيەك كە ئە گۇقارى بىر
دېروونى سەرىتەنى ئە سالى (۲۰۰۴) بىلاۋكرايەۋە ، ئامازە بۇ ئەۋە دېگە

بەكارھىنناتى ماددى ھۇشبەر ھۆكارى يارمەتيدەر نىيە بەلكوو ھۆكارىكى گىرنگ و سەرەكىيە بۇ تووشبوون بە شىزوفرىنيا ، بە تاييەتيش بەكارھىنناتى ماددى (جەشيش) لە تەمەنى ھەرزەكارىدا ، لەبەر ئەوۋە زۇر پىئويستە دايىك و باوك ناگادارى ھەرزەكارەكانيان بن و ئەمەترسى ئەوژدەرە كوشندەيە بيان پارىزن .

۵- ھۆكارى ژىنگەيى و دىروونى :-

دەركەوتوۋە كە كە كۆمەلىك ھۆكارى ژىنگەيى ، رۇلى ئاسانكارو يارمەتيدەريان ھەيە بۇ زوو دەركەوتن و سەرەلەدانى نەخۇشى شىزوفرىنيا لەوانە (تووش بوونى دايىكى دووگيان بە قايرۇسى ئەنفلۇزا ، تووشبوونى مىندالى ساوا بە نەخۇشى ئىلتىھابى قايرۇسى (ئەنفلۇزا) ، بە زەحمەت لە دايىك بوونى مىندال ، پەرۋەردەي ھەلەو فشارى دىروونى زۇر ، دىكتاتۇرى يەككىك لە دايىك و باوك و سوكاىيەتى پىكردنى مىندال (ھتد) .

فرۇيدىش لەو باۋەردەيە كە كارەسات وزدېرى دىروونى سەردەمى مىندالى ، مەۋقە تووشى شىزوفرىنيا دەكات . بافلۇفى پووسىش دەلىت بەشكى مىشكى ئەو كەسانەي كە تووشى شىزوفرىنيا دەبن تووشى ودىستان ولە كارەوتنى كاتى دەبىت و ناتوانىت بەكارى ئاسايى خۇي ھەلبىستىت وروژىنەرە ئاسايەكان دەكاتە نا ئاسايى ۋەلەس و كەوتى ئاسايى لى بەرجەستە دەكات .

ھەروەھا ژماردىيەكى زۇر لە زاناكان لەو باۋەردەدان (كە ژىنگەيى كۆمەلەيەتى و دىروونى نالەبار كە خۇي لە ھەژارى وبى كارى و نەخۇشى وليك ترازاندنى شىرازەي خىزان و مىردن ولەناو چوونى كەسانى خۇشەيىست و بىيەش بوونى مىندال لە سۇزو خۇشەويىستى و ژيان لەبارىكى ئالۇزداو ھتد) ھۆكارى سەرەكىن بۇ تووش بوون بە نەخۇشى شىزوفرىنيا .

واتە ئەم ھۆكارانەى سەردوۋە مەۋقە توۋشى شىزوفرىنيا ئاگەن بەلكوۋ ھۆك
يارمە تىلدەن و وا لە ئەو كەسانە دەگەن كە نامادىباشى بۇماۋدىيان ھەيە زور
تۈۋشى ئەو نەخۇشە بېن و نىشانەكانى دەرىكەون ، ئىنجا ئەگەر ئەو ھۆكارانە
نەبىرۋنايە ئەوا لە وانە بۈۈن ئەو نەخۇشە ھەر بە خەفەكراۋى و نادىارى لە دەروۋ
ئەو كەسانەدا بىمانايەۋدو ئەو كەسە توۋشى ئەو نەخۇشە نەبۈۋنايە .

ئايا شىزوفرىنيا نەخۇشەكى دەگمەنە ؟-

لە راستىدا شىزوفرىنيا نەخۇشەكى دانستەۋ دەگمەن نىە و بە درىژاى مىن
مىرۇشايەتى ھەر ھەبۈۋە و رىژدەكى بە لە سەدا يەك (۱ /) لە ھەموو كۆمەلەز
خەملىنراۋە ، واتە ئەگەر ژماردى دانىشتۋانى ھەرىمى كوردستانى عىراق (.....
بىنچ مىيۇن بىت ئەوا ئەگەرى ئەو ھەيە كە پەنجا ھەزار (۵۰۰۰۰) كەس تۈن
نەخۇشى شىزوفرىنيا بىت .

لەبەر ئەو بە كەسانى توۋش بوو بە نەخۇشى شىزوفرىنيا دەلىلەن كە تۈبە نە
توۋشى ئەو نەخۇشە نەبۈۋىت بەلكوۋ مىيۇنەھا كەس لە ھەموو جىھان وەك تۈن
ئەو نەخۇشە بۈۈن و لە نەنجامى خۇراگى و كۆلنەدانىيان رۇژانە چىرۋكى ھەنە
دەخۈيىنەۋدو دەبىستىن كە چاك دەبنەۋدو دەگەرپىنەۋە سەركارو پىشەى خۇيازا
مال و مىندالىيان ، واتە نابىت كەسى نەخۇش و كەس و كارىيان ورە بەرىدەن و رە
ئىتر كۇتايى ژيانەو خۇشەۋىست و نازىزدكانىيان چاك نابنەۋە .

ئەۋدى مايەى دىخۇشە كە رۇژانەو بەردەۋام جۇرى چارەسەرۋ رىتمايكردنى كە
توۋش بۈۋە شىزوفرىنيا لە پىشكەۋتندايەو چاۋدىرى و خزمەتگوزارى
دەرۋىنى و ەقلى و كۆمەلەيەتى ئەو كەسانە بەردو باش بۈۈن دەچىن و ھەنەك
ھەر بەيدەكجارى بۇ ھەتا ھەتايە چاك دەبنەۋدو دەگەرپىنەۋە ژيانى ئاسايىن
ھەرچەندە رىژدى توۋشېۋان بەردو زىادبۈۈن چۈۋە ، كە ھۆكارەكەشى ئەۋەيە كە

واتە ئەم ھۆكۈرەنەدى سەرەو مەرقۇ تووشى شىزوفرىنيا ناكەن بەلكو ھۆكۈ
يارمە تىلەرن و وا لە ئەو كەسانە دەكەن كە ئامادەباشى بۆماو ھەيە زووا
تووشى ئەو نەخشە بىن و نىشانەكانى دەرىكەون ، ئىنجا ئەگەر ئەو ھۆكۈرە
نەبوونايە ئەوا لە وانە بوون ئەو نەخشە ھەر بە خەفە كراوى و نادىارى لە دەروون
ئەو كەسانەدا بىمانايەو ئەو كەسە تووشى ئەو نەخشە نەبوونايە .

ئايا شىزوفرىنيا نەخشەكى دەگمەنە ؟:-

لە راستىدا شىزوفرىنيا نەخشەكى دانىقەو دەگمەن نىيە و بە درىژايى مىژى
مەرقۇايەتى ھەرەبوو و رىژەكەى بە لە سەدا يەك (۱٪) لە ھەموو كۆمەلەكان
خەملىنراو ، واتە ئەگەر ژمارەى دانىشتوانى ھەرىمى كوردستانى عىراق (.....)
پىنج مىيۇن بىت ئەوا ئەگەرى ئەو ھەيە كە پەنجا ھەزار (۵۰۰۰۰) كەس تووش
نەخشە شىزوفرىنيا بىيت .

لەبەر ئەو بە كەسانى تووش بوو بە نەخشە شىزوفرىنيا دەئىن كە تۆبە تە
تووشى ئەو نەخشە نەبووت بەلكو مىيۇنەھا كەس لە ھەموو جىھان وەك تۆت
ئەو نەخشە بوون و لە ئەنجامى خۇپاگرى و كۆلنەدانىيان رۇژانە چىرۇكى ھەنەك
دەخوئىنەو دەبىستىن كە چاك دەبنەو دەگەرپنەو سەر كارو پىشەى خۇيان
مال و مەدائىيان ، واتە نايىت كەسى نەخشە و كەس و كارىيان ورە بەربەن و وابە
نىتر كۆتايى ژيانەو خۇشەويست و ئازىزەكانىيان چاك نابنەو .

ئەو ھەي مایەى دىخۇشە كە رۇژانەو بەردەوام جۇرى چارەسەر رىتەيكرەنى كە
تووش بوو بە شىزوفرىنيا لە پىشەكەوتەدایەو چاودىرى و خزمەتگوزارى
دەروونى و عەقلى و كۆمەلە تەبەكى ئەو كەسانە بەرەو باش بوون دەچىن و ھەندەك
ھەر بەيەكجارى بۇ ھەتە تەبە چاك دەبنەو دەگەرپنەو ژيانى ئاسايى خۇ
ھەرچەندە رىژەى تووشبوان بەرەو زىادبوون چوو ، كە ھۆكۈرەكەشى ئەو ھەيە كە

چارەسەر و خەزمەتگوزارىيەكان زۆر باشتەر بوون و ودىك جارارن ئەو نە خوشانە پىشتىگوى
ناخىرىن و ئە نە نىجامى كەمتەرخەمى و چارەسەرنە كەرنە وە نامەرن .

ئىرەدا پىرسىياريك دىكرىت ، ئايا رىژەى تووشبوان بە شىزوفرىنيا بەردو كەم بوونە وە
دەچىت يان بەردو زىياد بوون ؟

لە راستىدا وەلام دانەودى ئەم پىرسىيارە ئاسان نىيە و كەسىش ناتوانىت پىشېنى
راست بىكات و بزانىت بەياني چۆن دىبىت ، بەلام ئەودى مايەى گەشېنى و دىخوشىيە و
نەگەرى ئەو ەيە كەرىژەى تووشبوان بەردو كەمى بىروات ، لە بەرنەودى كە بەردىوام
تاكەكانى كۆمەل زانىياري و رۇشنىبىريان دىرباردى ئەم نە خوشىيە بەردو زىيادبوون دەچىت
و نىستا باشتەر لە جارارن ئە تەمەن و قۇناغىكى زۆر زوودا دەست نىشانى كەسانى تووش
بوو بە شىزوفرىنيا دىكرىت و چارەسەرى گونجاوئىشان بۇددوزىتەو ، سەردەپاي
نەودى نىستا زۆر داوودەردمان و چارەسەرى نوئ دۆزراودتەودو نەگەرى نەودى ەيە كە
چارەسەر و رىنگا چاردى زىياترىش بدوزىتەو .

لەلايەكى ترىشەو توئىژىنەكانى بىواري زانىستى بۇھىلەكان (جىناتەكان)
دىخوشكەرن بە ئەودى كەلەمەودوا دىتوانىت ئە تەمەن و قۇناغىكى زۆر بىچووكدا دەست
نىشانى ئەو نە خوشىيە بىكرىت و ەرزوو بە زوو چارەسەرى گونجاوى بۇددوزىتەو و
كەسانى ترىش بىپارىزىن و نەھىلن تووشى ئەو نە خوشىيە . ەمان كاتىشدا
ناماردكان مايەى دىخوشى نىن و ئەو گەشېنىيەمان كەم دىكەنەو لە بەر ئەودى نامازە
بۇئەود دىكەن كە رۇژ بەرۇژ ژماردى ئەو كەسانەى ماددە ەشېبەردكان بە تايىيەتىش (
خەشېدشە) بەكاردەھىنن روو لە زىياد بوونە ، نەمەش دىبىتە ەوى زۆربوونى كەسانى
تووش بوو بە نە خوشى شىزوفرىنيا ، لە بەر ئەودى ودىك پىشتىرىش نامازەمان بۇكرە ئەو
ماددە ەشېبەرانە ەوكارن بۇ زوو دىركەوتن و خىراكرەنى تووش بوون بە شىزوفرىنيا .

جۆرەكانى شىزوفرىنيا :-

نىشانە و خاسىيەتەكانى ھەموو ئەو كەسانەى كە تووشى شىزوفرىنيا دەپن وەك يەنە نىن و جىياوازى ئە نيوانيان ھەيەو ئە جۆرو گروپپىكەو ھە جۆرو گروپپىكى تر دەگۆرى دەروونزان و و پزىشكەكان شىزوفرىنيا بەسەر چەند گروپپىكىدا دابەش دەكەن ك ئەمانەى لاي خوارەوون :-

۱- ھىبىفرىنيا (Hebephrenia) :-

ئەم جۆرە بەزۆرى ئە قۇناغى لاوتىيدا سەرھەلەدەتات و رەفتارى ئەو كەسانەى ئەنە جۆرەن زۆر مندالانەيەو پەنا بۇ مىكانىزمى دەروونى (گەپانەو ھە ، نكوص) دەپن وان دەگەپپىنەو ھە بۇ سەردەمى مندالى و ھەئس و كەوتىك كە ئەگەل تەمەنى ئەو كەسانە ناگونجى ، بۆنموونە ئەو جۆرە نەخۇشانە بە ناشكراو بە بەرچاوى خەلكەو ھە خۇب رووت دەكەنەو ھە پەنا بۇ خووى نەيتى (دەستپەر) دەپن و ھىچ شەرم و ھەيالىك وەك كەسانى ئاسايى نيەو بە ھىچ شىۋەيەك رەچاوى داب و نەرىت و بەھا كۆمەلەيەن ناينىەكان ناكەن .

ئەلەيەكى تىرىشەو ھە زۆر خەمساردو بىياكان و تواناي خۇستەنە شوئىيان نيەنە عاتىفەيان وەك كەسانى ئاسايى نابىت ، بۆنموونە ئەگەر كەسىكى زۆر نىزىك بىرەت ئەوان گۆنى پىنادەن و وا ھەست دەكەن كە كەسىكى بىگانە مردووون نايناسن . سەرەپاي بوونى ھەلوەسەو قسەھەلەزىرەكاندن و قسەى نابەجى ، ئەنە ھەندىك جار كەسانى چواردەورىش ئە قسەكانىيان تىناگەن (جلال ، ۱۹۷۰ ، ص ۱۰۰)

۲- بەتەختەبوون (كەتاتونىيا) (Catatonia) :-

ئەوانەى كە ئە ئەم گروپپەن ئەوا زۆرجار وەك تەختە رەق دەپن و بۇ ماوئەكە يەك جىگادا رادەووستن يان دادەنىش ، تەنەت ناگاشيان ئە كەسانى چارە

نامىنى و بەھىچ شىۋەيەك ناجوئىن ، بۇ نموونە ئەگەر يەككىل يان خۇيان دەستيان بەرزىكەنەۋە ئەۋا دەست ناھىتنە خوارەۋە بەلكوۋ بۇ ماۋەيەكى زۇر ھەردەستيان بۇسەرەۋە بەرزىكەنەۋەۋە نايگۇپن ۋەك ئەۋەى بەشىكى لەشى ئەۋان نەبىت .

لەلەيەكى تىرىشەۋە كەسانى كۆمەلەيەتى پۈزەتەش و كارا نىن زۇرجارمان لە نانخواردن دەگرن يان زۇر عىنادو كەللەرەق و شەرخواز دەبن و قسە لەگەل كەس ناكەن و قسەشيان لەگەل بىكرىت ۋەلامى كەس نادەنەۋە ، سەرەپاي ئەۋەش گىرنگى بە پاك و خاۋىنى خۇيان نادەن و رىش و سەريان ناتاشن و جەلكانىان ناگۇپن .

۲- سادە (Simple) :-

بەدەگمەن كەسانى سەر بە ئەم گروپە نىشانە سەرەكەكان و زەحمەتەكان لەلەيان دەردەكەۋىت ، بەلام لەگەل ئەۋەشدا وردە وردە تواناۋ لىھاتوۋىەكانيان لەدەست دەدەن و ۋا دەردەكەۋن كە ئەمانە كەسانى كەم عەقل و بىركۇلن و ئاگايان لە ئەم جىھانە نىيە كە ھەموۋمانى تىدا دەژىن ، ۋاتە توناي لىك جىياكردنەۋەى دىاردەكانى ژيانىان نىيەۋ تواناي پىشېنى كىردن و بىركردنەۋە لە داھاتوۋىان زۇر لاۋازە ، ھەرۋەھا ھىچ تام و خۇشەك لە ژيان نابىنن ، بۇيە گۆشەگىرى و دوۋرەپەرىزى ھەلدەبىژىرن ، لە كاتىكدا ھەلوەسەۋ قسە ھەلبىزىكاندىان زۇر كەمە .

۴- شىزوفرىنىيە دىروونى (العصابى) (Pseudoneurotic) :-

بەزۇرى ئەم جۇرە لە قۇناغى ھەرزەكارى و لاۋىتىدا سەرەلدەدات و سەرەتا ئەم جۇرە كەسانە بە دەست ھەندىك كىشەۋ گىرفتى دىروونى جۇراۋجۇرمەۋە دەنالىنن و دواتر بەرەۋ شىزوفرىنىيا دەپۋات و نىشانەكانى شىزوفرىنىيا لەلەيان دەردەكەۋىت (كمال ، ۱۹۸۷ ، ص ۲۱۵) . لە گىرنگىرىن نىشانەكانى ئەم جۇرە ئەۋەيە كە ساردو سىرو ھەندىك جار شەپانى و توۋندوۋ تىژيان بىياك لە ژيان و روۋداۋەكانى ، ھەرۋەھا زۇرجار

گرنگی بە بابەتی سیکی دەدات و زیاده پێویست خۆی پێوه خەریک دەکات ، ئینج
ئەگەر ئەو نیشانانە بمی و حالەتەکش بەردەوام بێت و چارەسەر نەکریت ، ئەو
خواوەنەکە بەرەو شیزوفرنیای راستەقینە دەبات .

پارانۆیا (Paranoia)

ناتوانین وەک پێویست لە شیزوفرنیا تێبگەین ، ئەگەر باسی پارانۆیا نەکریت ،
هەرچەندە زۆر کەم و دەگمەنەو ژمارەیهکی زۆر کەم لە خەڵکی تووشی دەبن ، بەڵا
لەگەڵ ئەوەشدا گرنگی خۆی هەیە و پەيوەندیهکی بەهیزی بە شیزوفرنیاوە هەیە
تەنانت هەندیک لە زاناکان ئە ئەو برۆایەدان کە پارانۆیا بەشیکە لە شیزوفرنیا
نەخوشی و حالەتیکی جیا نیە .

خاسیەت و نیشانەکانی پارانۆیا :-

نیشانەکانی ئەم نەخوشیە کەم یان زۆر لەلای زۆری تاکەکانی کۆمەڵ هەیە ، ئەبەر
ئەووی بوونی کەمیک ئە ئەو نیشانانە لەلای کەسی نۆرمەڵ و ئاسایی پێویستە ، بەڵا
کاتیئە زۆر دەبێت و ئە رێژەی ئاسایی خۆی دەردەچیت ، ئەو کاتە دەبێت بە نەخوش
گرفت بۆ خواوەنەکە دەست دەکات . رەگەز و نیشانە سەرەکی حالەتی پارانۆیا
بریتیە لە نەبوونی متمانە (ثقة) و برۆا بە خەڵکی ، سەرەپای گومانکردن لە نیەت
پازو نیازیان ، دەتوانین بەکورتی ئاماژە بۆ گرنگترین نیشانە و خاسیەتەکانی پارانۆیا
بکەین ، کە ئەمانە لای خوارەوون :-

۱- بەردەوام گومانی لە کەسانی چواردەوری هەیە و متمانەیان پێناکات و بە چاوی تە
و دووولی سەیریان دەکات .

۲- زۆر هەستیارە بەردەوام لە کەمبەندایە بۆ ئەووی بچووکتین زانیاری دەربارە
نیازی کەسانی چواردەوری دەست بکەوێت و بە ئەو کارەشی دێخووشی خۆی بدات
گومان و دووولیەکانی بێت بە راستی .

۳- بەردەوام پیشبینی فەرت و فیل و تەلەکە بەزێ و شتی خراپ لە کەسانی تەردەکات ، سەرەپای ئەوەش کەسانی چواردەوری چەند دڵسۆزو راستگۆ بن ، ئەوا ئەم هەرگومانیان لێدەکات .

۴- ئە ئەو برۆایەدایە کە رەفتار و هەئس و کەت و قسە ی کەسانی تەردژی ئەون .

۵- بەردەوام بە ئەو ناپاستەییە کاردەکات کە مانای دوا و شەکان و مەبەستی راستەقینە ی رەفتار و هەئس و کەوتەکان بزانی و بە ناخ و قسولایی مانای شتەکاندا بچیتە خوارمەو ، چونکە ئە ئەو برۆایەدایە کە هەموو وشە یە ک دوو جوور مانای هەیە ، یەکە میان روائەت و دیارە ئەوی تریان شاراوو مانادارە .

۶- هەموو ئۆمە و رەخنە و گلەییەکانی کەسانی تەردەتەدەنەو و هەست بە بەرپر سياریه تی ناکەن و ئە ئەرک و چالاکیەکانی ژيانی رۆژانە ی خۆیان رادەکەن . سەرەپای ئەوەش بەرپر سياریه تی سەرنە کەوتنەکانی خۆیان دەخەنە ئەستۆی کەسانی تەرد .

۷- زۆربە ی کات ئە حالە تیکی گرژی و هەلچوونیدا دەژین و زۆر بە پرتە و بۆلە و گلەین .

۸- زۆر حەز بە روائەت و چوونە ناو وردە کاریەکان و گەران بە دوا ی پەراوێزو لێکدانەوی دیاردەکانی ژيان دەکات .

۹- نیشانەکانی حەسوودی و غێرە و سارد و سەری عاتیفی لە لایان دیار و باوە .

جۆرەکانی پارانۆیا

پارانۆیا چەند جۆریکی هەیە کە بە پێی سروشت و ناوەرۆکی وەهەم و بیروباوەرە نادروستەکان جیاوازن ، ئە گەرن گەرن جۆرەکانیشی ئەمانە ی لای خوارمەوین :-

۱- پارانۆیای چەوساندنەو (الاضطهادية) :-

ئەم جۆرە ئە گەرن گەرن و دیارترین جۆرەکانی پارانۆیایە ، کەسانی تەووش بوو بە ئەم جۆرە میژوویەکی دووروو درێژیان لە گەل گومان و دوودۆسی و بی متمانەیی بە

که سانی چواردهور ههیه ، واته نهه جوره که سانه له نه و بر وایه دان که که سانی تر دهیچه وسیننه وهه مافه کانی پیشیل دهکهن و پلانی له ناو بردنی داده پیرتن و زۆربه ی که س به دوژمنی خوی ده زانی و جاری واش ههیه شه پانی و تووندوو تیژ ده بییت و هیرش دهکاته سه رکه سانی بیتاون به بیانوی نهوهی نهه که سانه دهیانه وی نازاری بدهن بویه نهه دهست پیشخه ری کردوو وهه په لاماری نهه وانی داوه .

۲- پارانویای نووتبه رزی و خویه گه وره زانین (العظمة) :-

خاوهنی نهه جوره خوی زۆر به گه وره ده زانی و هه ندیک جار دهئی من نیردراوی خودام بۆ سه رزه وی یان من محمدی مه هدییم و ته نهها من ده توانم جیهان له خودانه ناسان پاک بکه مه وه یان من گه وره ترین شۆرشگیرم . واته میشکی پره له نهه جوره بۆچوونانه و به رده وام وا خوی پیشان ده دات که گه وره ترین هیژو ده سه لاتی ههیه و ده بییت هه مه وو که س ملکه چی نهه وین .

۳- پارانویای شهه وانی و هه وه سه بازی (الشهوانية) :-

وههه و خه یایی نهه جوره که سانه نهه وهیه که وا له که سانی چواردهوری ده گه یه نی نهه که سیکی خوشه ویست و سه رنج راکیشه و چه نده ها که سی ناو داری وهک نهه کته ره کانی سینمه یان گۆرانی بیژی ناو داریان شازن و خاوهن ده سه لاتداره کان خوشیان دهوی به رده وام داوای په یوهندی له گه ل دهکهن ، به لام نهه زۆر به یان ره تده کاته وه ، واته سوارچاک و دۆنجوانی سه رده می خویه تی .

۴- پارانویای هاوسه رگیری :-

له نهه جورده ها هه مه وههه و خه وو خه یایی که سی تووش بوو به نهه حاله ته ده ریه هاوسه ره که یه تی ، سه ره تا به ره خنه گرتن و گله یی و گازانده له هاوسه ره که ی دهست پیده کات ، دواتر ته شه نهه دهکات و به ره و گومان و دوودلی ده پروات ، تا له کۆتاب ده بییت به وههه و بیروباوه ریکی نهه گۆر که هاوسه ره که ی نا پاکه له گه ل دهکات و ده ریه

نیه و ەك جارەن خۇشى ناوى ، بەلكوو دەپەوئەت پىلانى لە ئاۋىردىنى بۇزىۋەتتى . كە ئەم
 ۋەھم و خەيال و پىروپىساۋەرە ئادروست و نامەنتىقىيەنە پىالى پىسۇددەنى و ئوزۇر نىپە
 رەفتار و ەئس و كەۋتى نابەجى و مەترسىدار بەرانبەر ھاۋسەرەنەى بىكەت (كمال ،
 ۱۹۸۷ ، ص ۲۲۶) .

چۇنىتى خۇپاراستن لە شىزوفرىنىيا :-

خۇپاراستن زۇر پىۋىستە بۇ ئەۋ خىزانانەى كە بە بۇماۋە يەككە يان زىاتر لە يەككە
 لە بەرەباب و ئەندامانى خىزانەكانىيان توۋشى شىزوفرىنىيا بوون ، چۈنكە ئەگەرى
 ئەۋە ھەيە كە لەرىگەى بۇ ماۋەۋە بۇ تاكەكانى تىرى ئەۋ بەرەباب و مىدائەكانىيان
 بگۈنرەتتەۋە ، ئىنجا بۇ ئەۋەى ئەگەرى گۈاستنەۋە توۋش بوونى تاكەكانى تىرى
 خىزانەكانىيان كەم بىكەينەۋە ئەۋا زۇر پىۋىستە خۇپاراستن پىپارىزن و رەچاۋى ئەم خالانەى
 لاي خوارەۋە بىكەن :-

۱- خۇپاراستن لە قۇناغى پىش لەدايك بوون ، ئەم قۇناغە زۇر گىرەگەۋ دەپىت كەس و
 كارى داكى دوۋگىيان و ئافرەت بۇخۇشى ئاگادارى مەترسىيەكانى ئەم قۇناغە بن ،
 بۇنەۋنە دەپىت ئافرەتى دوۋگىيان خوارەنى باش بىخوات و ئەھىلدەرىت توۋشى
 بەدخۇراكى بىپىت ، ھەرۋەھا خۇى پىپارىزى لە ئەخۇشىيەكانى ئەنفلۇزاۋ پىشكىنى
 پىۋىست بۇ خۇينەكەى بىكەت و نابىت (RH) مىردەكەى (+) بىت و ھى خۇشى (-) ،
 ۋە دەپىت بۇ ھەۋەۋە ئەخۇشى و حالەتەكان لەكاتى خۇيدا چارەسەرى پىۋىست ۋەرىگىرەت
 سەرەپى ئەۋەش دەپىت لە ئەخۇشانەۋە لە ژىر چاۋدىرى پىزىشكى پىپۇردا مىدائەكەى
 بىپىت .

۲- نابىت بە ھىچ شىۋەيەك لە ماددەى ھۇشبەر بە تايىپەتىش ھەشىشە ، نىزىك
 بىكەۋنەۋە و زۇر پىۋىستىشە دايك و باۋك ئاگادارى كۈرۈ كچە ھەرزەكارەكانىيان بن و
 رىنمايى پىۋىستىيان بىكەن و لە جىگاۋ برادەرى خراپ دوۋرىيان بىخەنەۋە .

۳- تا دەكریت كۆرۆ كچانی ئەو جۆرە خیزانانە ھاوسەرگیری ئەگەل كەسانی تری دەروەدی بەرەباب و خزم و كەسی خۆیان بكەن ، چونكە كاتێ كۆرۆ كچ خزمی یەكتری دەبن و ھاوسەرگیری دەكەن ، ئەوا ئەگەری تووش بوون بە شیزوفرنیا زیاتر دەبێت ، لەبەر ئەوەی بۆماوە رۆژی سەرەکی ھەییە ئە تووش بوون بە ئەم نەخۆشیە .

۴- زۆر پێویستە پەيوەندی نیوان ژن و میرد زۆر خوش بیێ و شەپۆ نازاوە ئە نیوانیان نەبیێ ، لەبەر ئەوەی كەش و ھاوای خیزانی پڕ لە كێشە و گیرۆگرفت و دكتاتۆری و زۆرە ملییی ، ھۆكاری یارمەتیدەرە بۆ دەرکەوتنی نیشانەكانی ئەم نەخۆشیە ئەلای ئەو كەسانەى نامادەباشی بۆماوەیان ھەییە .

چارەسەری كەسانی تووش بوو بە شیزوفرنیا :-

كۆمەلێك بنەما ھەییە و رۆژی گەرنگیان ئە چارەسەرکردنی نەخۆشی شیزوفرنیا ھەییە و دەبیێ پەیرەویان بكەین ، كە ئەمانەى لای خوارمەون :-

۱- پەيوەندی پتەوى نیوان نەخۆش و پزیشك یان چارەسەرکاری دەروونی و كەس و کاری نەخۆش زۆر گەرنگە و فاكتهری سەرەکیە بۆ زوو چاك بونەوێ نەخۆش ، لەبەر ئەوە زۆر گەرنگە كە دەبیێ پزیشك یان چارەسەرکاری دەروونی و كەس و کاری نەخۆش پەيوەندی بە ھێز و خوشەویستی ئەگەل كەسى نەخۆش دابنێن و نەخۆش ئەگەلیان ھەست بە ئارامی و ئاسایش و دنیایی و خوشەویستی بكات . بەلام ئەگەر ئەو پەيوەندیە خراپ بیێ و ریزی نەخۆش نەگێرێ و ئە نرخى كەم بكریتەوێ یان بە چارە نزم سەیری بكریت ، ئەوا نەخۆشیەكەى خراپتر دەبیێ و ھیچ سوود ئە چارەسەرکردن وەرناگرت .

۲- دەبیێ ھەر نەخۆشەو مامەلەى تایبەت بە خۆى ئەگەل بكریت و چارەسەر گونجاوى بۆ بەدۆزیتەوێ نابیت یەك جۆر چارەسەر بۆ ھەموو نەخۆشەكان دابنێت ، لەبەر ئەوەى جیاوازی تەسكى ئە نیوان نەخۆشەكان ھەییە و دوور نیە ھۆكەر

نە خوشىيە دەرۋونى و ژىرىيەكان

چۈن جەستەى مەۋقۇ توۋشى گەرت و نە خوشى دەبىت بە ھەمان شىۋەش كۆنەندامى
 دەمارى و دەرۋونى مەۋقىش توۋشى نە خوشى دەبىت و لە نە نجامدا توۋشى شەلەژاۋى و
 پەشۇكاۋى و ھەندىك جارىش لىك ترازان دەبىت و لەم كاتانەدا پىۋىستى بە چارە سەر
 كەرنە، بەلام جىگەى داخە تاۋەكو ئىستا ھەندىك لە نە خوشىيە دەرۋونى و ژىرىيەكان
 ھۇكارەكانىيان نەزانراۋە، لەبەر نەۋە چارەسەر كەرنىشىيان لەم پۇژگارەدا زۇر ئاسان
 نىيە، چۈنكە كۆنەندامى دەمارى ناۋەندى مەۋقۇ بە گشتى و مىشكى بە تايىيەتى زۇر
 ئالۋزە تاۋەكو ئىستا چەند بەشىكى كەمى زانراۋە زۇرىيە بەشەكانى تىرى ھەربە
 نەيتىنى ماۋەتەۋەو شارەزايى و زانىارى دەربارى كارۋەرمان و چالاكىەكانى نىيەو
 زانست نەيتۋانىۋە پەى بە ھەموو نەيتىيەكانى بەرىت، ھەرنەم ئالۋزىيەو نەيتىيانەش
 واى لە پزىشك و دەرۋونزانەكان كەردۋە كە چەندەھا پىئاسە و نازناۋو ھۇكارى جىيا
 جىيا بۇ نە خوشىيە دەرۋونى و ژىرىيەكان دەست نىشان بىكەن.

لە راستىدا دابەش كەرن و ناسىنەۋەى نە خوشىيە دەرۋونى و ژىرىيەكان كارىكى ئاسان
 نىيە و گەرتى گەۋردى بۇ پزىشك و دەرۋونزانەكان دروست كەردۋە، لە بەرنەۋەى زۇرجار
 ناتۋانرىت ھەلچۈۋە ناسايىيەكان لە نە خوشىيە دەرۋونىيەكان جىيا بىكرىتەۋە وە
 ھەندىك جارىش سەۋۋرى نىۋان نە خوشىيە دەرۋونىيەكان و نە خوشىيە ژىرىيەكان
 دىارنىيە و لە چەند خالىكدا تىپەلگىشى يەكتەن و بە زەحمەت لە يەكتەرى جىيا
 دەكرىنەۋە ھەروەھا زۇرىيە دىاردەو نىشانەكان لە نىۋان نە خوشىيە دەرۋونى و
 نە خوشىيە ژىرىيەكاندا ھاۋىيەش و دوۋبارەن، نەمانەو چەندەھا خالى تر گەرت لە
 بەردەم ناسىنەۋە و دەست نىشان كەرنى نە خوشىيە دەرۋونى و ژىرىيەكان دروست دەكەن
 لەگەل نەۋ ھەموو گەشتانەشدا، نىنجا ھەۋلەدان ھەربەردەۋامە بۇدانانى چەند پىۋەرو
 خاسىيەتىك بۇ ناسىنەۋەى نە خوشىيە دەرۋونىيەكان و جىيا كەرنەۋەيان لە نە خوشىيە
 ژىرىيەكان.

نەۋەي زىياتر يارمەتى سەركەۋىتى نەم كارە دەدات خۇشەۋىستى و پەيۋەندى پتەۋى
 نىۋان نەخۇش و چارەسەركارى دەروونىيە. دەبىت نەۋەي كەسەي نەخۇشەكە چارەسەر
 دەكات (پزىشك يان چارەسەركارى دەروونى) جىگەي مەمانەۋ بىرۋاۋ رىزى نەخۇش بىت،
 بۇ نەۋەي گىرى دىل و دەروونى خۇي بۇ بىكاتەۋەۋە لە رىگەيەۋە پىرۋىسى پاككردنەۋەي
 ھەلچوونى ۋوبىدات.

پاككردنەۋەي ھەلچوونى سوۋدو قازانچىكى زۆرى بۇ نەخۇش و خاۋەن گىرغى
 دەروونى بەتايىيەتى و مەۋقە بەگىتى ھەيە، چۈنكە دەبىتە ھۇي كەمكردنەۋەي فشارو
 پانە پەستۋو پىرۋىسى خەفەكردن لەسەر (من) (الانا) ي مەۋقە و ناھىلىت توۋشى
 تەقىنەۋەۋە لىك ترازان بىت ھەروەھا مەۋقە لە رىگەيەۋە لە گىرى ھەلچوونى و
 ھەندىك ترس و دىلەۋكى رىگارى دەبىت و زۆر لە نىشانەكانى نەخۇش و گىرغە
 دەروونىيەكان نامىتن و نەۋەي بارو كۆلە دەروونىيە گرانەي لەسەر بىرپەدى پىشتى
 كەسايەتى مەۋقە كەمىك سوۋك دەبىت و ھىزو گۈرۈ تىن بۇ نەخۇش دىگەپىتەۋەۋە وورە
 وورە دەروازە بەرزو نىۋەدكانى ژيانى پى دەبىرەيت و نەگەر لەسەرى بەردەۋام بىت
 نەۋەي بەتەۋاۋى لەۋ گىرغە و نەخۇشەيە دەروونىيە رىگارى دەبىت. (زهران ، ۱۹۸۲ ،
 ص ۲۵۸-۲۶۰).

بۆ نموونە نە خوشییە ژیریەکان زیاتر نەو نە خوشییانە دەگرتەوه کە مەروە لە کۆمەلە کە ی دادەبەریت و پەرەوازی تەنیایی و گۆشەگیری دەکات و کلک و گۆی و پەل و پۆی زۆریەتی توانست و ئیها تووی و شارەزاییەکانی دەکات و تووشی ئێک ترازانی ژیری و هۆشی و بیری دەکات و بە ناسانی ئە هەئس و کەوت و گەفت و ئاکاریدا ڕەنگ دەداتەوه ناتوانیت خۆی ئە تەک ژینگە کەیدا بسازی، کە ئەم نە خوشییانە لە ناو خەلکە سادە کەدا بە (شیتتی) ناسراون، ئە هەمووشیان ترسناکتر نە خوشی شیرۆفیرنیایە کە بە شیرپە نجهی ژیری ناو دەبەریت. بە لام نە خوشییە دەروونیەکان سوکترو ناسانترو و مەرج نییە ئەو کەسە تووشی دەبیت ئە کۆمەلە دادبەریت بە لکۆ زۆریەتی پرۆسیسە ژیریەکانی ناساییە تووشی شەژان و ئێک ترازان نابن هەرچەندە گرژی و ترس و دڵەراوکی زیاد ئە پیویست وەک مۆتە کە سەرسنگی گرتوو.

بە شێوەیەکی گشتی ئەم خاسیەت و نیشانانە ی لای خوارموە بە مەرجی تووش بوونی یەکیەک ئە نە خوشییە دەروونی یان ژیریەکان دادەبەریت، کە بریتین لە: -

- ۱- تێک چوونی ناشنایەتی و پەيوەندی نیوان نە خوش و خودی خۆی و توانست و ئامانجەکانی ئە ژياندا.
- ۲- کۆنترۆل نەکردن و دەرچوونی هەئس و کەوت و چالاکییەکان ئە ژیر پکیف و دەسەلاتی تاک.
- ۳- هەست نەکردنی بەردەوام بە دنیایی و ئارامی و گومان کردن ئە خود و برپا نەبوون بە خۆ.
- ۴- هەرس هیئانی پەيوەندییە کۆمەلایەتیەکان و سەرنەکەوتن ئە بەستنی پەيوەندی کۆمەلایەتی و بیزار بوون ئە کەسانی چوار دەور.
- ۵- کەم بوونەوه یان نەمانی توانای بەرھەم هیئان و داھێنان.
- ۶- هەئس و کەوتی ناسایی و دژ بە مەنتیق و ژیری و داب و نەریتی کۆمەلایەتی.

(۷) بەردەوام بوون و دووبارە بوونەوۋى گىرژى، ترس، دل تەنگى و خەمۇكى، رەش بىنى، خەو لىزپان، وپىنەكردن و قسە ھەلبىزپكاند... ھتد. بىگومان مەرج نىيە ھەمۇو ئەو نىشانانەى سەرەوۋە لاي يەك كەس ھەبن بەلكو بوونى ھەندىكىيان بۇ ماوۋىيەكى زۇرو چەند جارىكىش دووبارە بىيىتەوۋە ئەوۋ ھىماو بەلگەيە بۇ بوونى پەشئوى و ناپىكى لە كۆنەندامى دىروونى ئەو كەسەداو دوور نىيە لە نىزىكتىن كاتدا بىيىت بە گرفت و نە خوشىيەكى دىروونى. ئەوۋى شايانى نامازە بۇ كردن بىت رىژەى تووش بوانى نە خوشىيە دىروونىيەكان سال لە دواى سال لە زياد بووندايە، ئەوۋەش دەگەرپىتەوۋە بۇ چەند ھۆكارىك لەوانە زياد بوونى ژمارەى دانىشتوان، وورپا بوونەوۋەو زياد بوونى ئاستى رۇشنىپىرى تاكەكانى كۆمەل بە گشتى، ئالۇز بوونى ژيان، زۇربوونى (اغراء ات) و كۆسپ و بەرگىيەكانى بەردەم تىركردن و دابىن كردنى بىداوېستىيەكانى مرقۇ، زال بوونى بەھا مادىيەكان بەسەر بەھا (معنوى) و پووت و گىيانىيەكاندا، كەم بوونەوۋەى ئەلقەكانى پەيوەندىيە كۆمەلەيە تىيەكان لە ئە نجامى مەملانى و ھەلپەو ھەلپەرىستى زۇربەى تاكەكانى كۆمەل.

ھىچ كەسنىك لە خۇيەوۋە تووشى نە خوشى دىروونى يان ژىرى نابىت، بەلكو دەبىت كۆمەلنىك ھۆكارى دەرەكى و ناوەكى ھەبن و كار لە يەكتىرى بكن تاوۋەكو يەكىك لە نە خوشىيە دىروونىيەكان يان ژىرىيەكان سەوز بىت، لە گىرنگىر ھۆكارەكانىش ئەمانەى لاي خوارمەن :-

بۇ ماوۋە :-

۱- بۇ ماوۋە :-

ھەرچەندە تاوۋەكو ئەمروۋە مەشت و مېرىكى زۇر لە نىوان لايەنگرانى بۇ ماوۋە لايەنگرانى ژىنگەدا ھەيەو ھەريەكەيان بە لاي خۇيدا راپىدەكىشى و بە يەكەم ھۆكارى دادەنىت بۇ تووش بوونى مرقۇ بە يەكىك لە نە خوشىيە دىروونى يان ژىرىيەكان. دەرئە نجامى ئەو مەشت و مېرە ھەرچىيەك بىت، ئەوا دەرئە نجامى ھەندىك لە توپىزىنەوۋە زانستىيەكان نامازە بۇ ئەوۋە دەكەن كە ھەندىك لە نە خوشىيە دىروونى و ژىرىيەكان بىنەمايەكى بۇ

ماودىي و بايۇلۇزى ھەيە و ناتوانرئىت نكسۇلى لىيىكرئىت. چىونكى ھەندىك لىە و نەخۇشيانە لىە رىگەى جىنات و كرۇمۇسۇماتەو لىە نەودىەكەود بۇ نەودىەكى تر دەگويزرئىتەو (بۇ نەوونە نەخۇشى تىاى ساچىز و سەماى دۇنتىنگۇن بۇ ماودىيە، ھەروەھا ھەندىك تويزئىتەو نامازە بۇ بوونى كرۇمۇسۇمىكى زىادە لىە جۇرى (Y) دەكەن كە دەبىتە ھۇى ھەلىس و كەوتى سايكۇپاپى ھەروەھا كرۇمۇسۇمىكى زىادە لىە جۇرى (X) لىە لىە ھەردوو توخمى نىرومى كە دەبىتە ھۇى تووش بوون بىە نەخۇشى ژىرى (زەھان)، نەمانە و چەندەھا نەخۇشى تر دەگەرىنەو بۇ ھۇكارى بۇساود (الدباغ، ۱۹۷۷، ص ۸۴).

زۇر جارىش كەم و كورتى و نارىكى لىە كرۇمۇسۇمەكان و ھەندىك لىە جىناتەكان دەبىنە ھۇى دواكەوتنى ژىرى (التخلف العقلى) بىە ھەموو جۇردەكانىيەو (گەمژدى، گىلى و گەلۇرى... ھتە). وە تويزئىتەو ھەكانى (جۇدارد) لىە سەر خىزانى كالىكاك و ھەروەھا (گالتۇن) لىە سەر ژمارەيەكى زۇر لىە مىندالانى خىزانە لىيىساتوو زىرەكەكان و لىيىكۇلىنەو ھەكانى (ئورندايىك) لىە سەر (۵۰) پەنجا جووت جەك (دوانە)، ھەموويان نامازە بۇ گواستەو ھى دواكەوتوى ژىرى لىە رىگەى كرۇمۇسۇماتەو دەكەن (فراج، ۱۹۷۰، ص ۲۷۲).

۲- ھۇكارە ئۇرگانى و فىزىقىيەكان:-

ھەندىك جار مۇقۇ لىە نەنجامى ھەندىك پووداو و كارەساتى نا ئاسايى، كەكار لىە كۈنەندامى دىمارى ناودندى دەكات، تووشى نەخۇشى ژىرى دەبىت. جارى واش ھەيە دەبىتە ھۇى لىە ناوچوونى خانەكانى مېشك، لىەوانە كارەساتى رىگاويان و كەوتنە خواردو لىە شوينى بەرز و نازاردانى كاسەى سەر، يان ھەوكردن و سوتاندەو ھى پەردەى مېشك و بەد خۇراكى و... ھتە.

۲- ھۆكۈرى ژىنگەيى و دىروونى :-

ئەو ھۆكۈرانەى دىكەونە ئەم خانەيەو زۇر زۇر، ھەر لەو پۇژدوۋە كە مەۋۇ (لە ئە نجامى پىتاندىنى ھىلگۈكەيەكى دايك بە سىپىرمى باوك) دروست دىيىت، كارىگەرى ئەو ھۆكۈرانە لە سەر چاردىنۇسى ئەو مەۋقە دىردىكەونت كە بە قۇناغى كۆرپەلەيى دىست پىندىكات و زۇر ھۆكۈرى وىك (بەد خۇراكى دايك، بارى دىروونى و ھەنچوونى و بەكارھىتەنى ھەندىك داو و دىرمانى پزىشكى لە لايەن دايكى دوو گىانەوۋە كە زىيان بە كۆرپەلە دىكەيەنى، تەۋش بۇونى بە ھەندىك نەخشى ترىسناك) ئىنجا پۇدداو كاردەساتەكانى قۇناغى (شەرخۇرى و دايەنگە، خۇنىدىنى سەردەتايى، ھەرزەكارى و گۇرانتكارىيە جەستەيى و فەسۇلۇزى و ژىرى و كۆمەلە تىپەكانى ئەو قۇناغەو گىرەتەكانى ھەلپۇزاردىنى ھاۋسەرى ژيان و پىشەو ھاۋرى) و نەندىشەكانى مال و مىندال و پەيداكردىنى بۇنىۋى ژيان و بەردىنگاربۇونەوۋە خۇسازاندن لەتەك فەشارو ھىزە جىا جىاكانى ژىنگەو پانەھاتن لەگەل گىرەت و گۇرانتكارىيەكانى قۇناغى پىرايەتى و نازارى تەنىيى و لە دىست دانى ھاۋسەرى ژيان و كەسانى خۇشەۋىست و ھاۋتەمەن و جىابۇونەۋدى كۆرۈ شۇكردىنى كچ و لە دىست دانى زۇر تەۋانست و شاردزايى و كەم بۇونەۋدى ھىزە كۆرۈ چالاكى جەستەيى.

سەربارى ئەۋانەش ئەگەر نازاۋە و ناخۇشى لەناو خىزاندا ھەيىت يان خوانەخواستە خىزان لە ئە نجامى (تەلاق دان يان جىابۇونەۋە يان مىردن و نەخشى) تەۋشى لىك ترازان بىت يان لە ئە نجامى نارىكى و بىك نەكەۋتنى دايك و باوك يان پەروەردەى ھەلە، پىر بىت لە نازاۋە ئەمانەو دىيەھا ھۆكۈرىتەر ناو دىبىرىن بە ھۆكۈرى ژىنگەيى و دىروونى و مەترسى زۇريان لەسەر كەسايەتى و دىرووستى دىروونى مەۋقە ھەيە و ئەگەر بارودۇخەكە نالەبارو دۇۋار بىت ئەۋا دوور نىيە كە تاكەكانى ئەو جۇرە ژىنگەيە تەۋشى نەخشى ژىرى يان دىروونى بىن.

چۈنكى ۋەك فرۇيدو ھاۋەلانى لە قوتابخانەى شىتە ئكردنەۋەى دەروونى لىكى دەدەنەۋە (مرقۇ كاتىك بەرگرو كۇسپ لە بەردەم پىداۋىستىيە فسىئولوژى و دەروونىيەكانىدا دادەنرىت نەۋا توۋشى مەلانىنى دەروونى دەبىت و منى (الئا) مرقۇ دەكەۋىتە نىۋان، بەرداشى (پەمەك و پىداۋىستىيەكانى تاك) لە لايەك و (فشارو بەربەستەكانى ژىنگەى كۆمەلەيتى) لە لايەكى تر، نىنجا لە بەر نەۋەى نەۋ جۆرە مرقۇقەنە ناتۋان ھاۋسەنگىەك لە نىۋان داۋاكارىيەكانى نەۋ دوو ھىزدا پاكىر لە بەر نەۋە بە ناچارى پەنا بۇ مىكانىزمە دەروونىيە بەرگىيەكان دەبەن و دوا جارىش نەۋ مىكانىزمە دەروونىيەش دادى نادەن و گرافىكەى بۇ چارەسەرنەكەن و نىنجا نىشانەكانى نەخشىيە دەروونىيەكان يان ژىرىيەكان سەر ھەلدەدەن و گوزارشت لەۋ مەلانى دەروونىيە بە يەكىك لەۋ نەخشىيە دەكرىت) (كمال، ۱۹۸۳، ص ۱۲۴) ۋە نەۋ نەخشىيەش دەبىت بە پوۋپۇش و پەردەيەك بۇ شارەنەۋەۋ مانەۋەى ھەزۋ ناردزوۋ پىداۋىستىيە كپ كراۋەكان لە نەستى مرقۇقاۋ چارەسەرىكى كاتىشە بۇ مەلانىنى نىۋان نەۋ شتەنەى ھەزى لىيەتى و نەۋانەى كە نكولىان لىدەكات.

۴- ھۆكارى پۇشنىرى و كەلتورى:-

ھەرچەندە نەۋ ھۆكارە ھەندىك جار ۋەك ھۆكارىكى ژىنگەى باس دەكرىت، بەلام بە پاي زۇر لە پزىشك و دەروونزانەكان باشتر ۋايە كە بە شىۋەيەكى سەربەخۇ باسى لىۋە بكرىت، تەنەت لە نىۋەى دوۋەمى نەۋ سەددىيەدا لىقىكى تازە بۇ نەۋ بابەتە دروست بوۋ كە جۆرە ئاۋىتەۋ تىيەلگىشەكى لە نىۋان پزىشكى دەروونى و بىۋارى پۇشنىرى و كەلتورىدا دروست كىرد، بە مەبەستى بە ئاكام گەيانەنى چەندەھا توۋرىنەۋە دەربارى جىۋاۋى و جۇرى نەخشىيەكان لە كۆمەلگەيەكەۋە بۇ كۆمەلگەيەكى ترو بەراۋە كىردىيان بە يەكتى، زۇر جار بۇ نەۋە بەلگەى زىندوۋ ۋاقىيى لەۋ باردىيەۋە دەيىنەۋە لەۋانە خۇۋپىۋەگرتن و پاهاتن لەسەر خوارەنەۋەۋ خۇ سەرخۇش كىردن لە كۆمەلگەى نىرلەندى زىاتىر باۋو بەربلاۋە ھەروەھا شىتى خەمۇكى

(جنون الكآبة) و نەخشى حولحولى (الهوس الدورى) نە كۆمەلەنگەي نىوزلەندى
زۆرە وە نەخشى شىزوفىرىنىيا رېژەي نە كۆمەلەنگە شارستانى و پېش كەوتوودەكان زىاترە
نەگەر بەراورد بىكرىت بە كۆمەلەنگە سەرەتايىيەكان (الدباغ، ۱۹۷۷، ص ۸۶).

ھەر چەندە تاوودەكو ئىستا ھۇي نەو جىاوازييە بە تەواوى نەزانراو، بەلام نەگەل
نەوودەشدا ھەندىك گرىمان و بۇ چوون نەو بارەيەو ھەيە كە دەيگەرېننەو ھە (شىئودى
پەرودەدەكرنى منداڭ نەو كۆمەلەنگەيانەداو چۈنەتە خوارەن، پاك و خاوينى،
سەرەستى سىكسى، شووكرەن، ژن ھىنان، پەيوەندى نىوان گەورەو بچوك، جۇرى سۆز
خۇشەويستى باوو زال نەو كۆمەلەنگەيانە نايە نە جۇرى توندو تىژە، راودەستاو، ئى
بورەو، گرەنە، دوژمنكارى و شەرخوازە، نەسەر خۇيە..... ھتە).

ھەرودەھا جۇرى بەھاو داب و نەرىت كە دەبىت بە كرۇك و ناووكى منى بالا (الآ
العليا) و وىژدانى ئى سەوز دەبىت، نايە زۆر توند و تىژو بەگازانەو گەلەيى و سەركوت
كەرەيان ئى بووردو چاوپۇشى لىكەرە، ھەرودەھا بارودۇخى ئابوورى و كۆمەلەيەتە و
ئاستى پۇشنىرى وەك ھۇكارىكى كەلتوورى كاريگەرى ترسناكى نە سەر كەسايەتە مەرۇف
ھەيە بە تايىيەتە نە وولاتە پېش كەوتوودەكاندا كە رەنگ (نە ھەموو بواردەكانى وەك
كاركرەن، نىشتەجى بوون، ھاتوچۇو گواستەو، كۇچ كرىن، نامۇبوون، بىكارى،
مەلانى، خۇپەرستى، چەوساندەو، كارەسات، شەپوكوشتار، رووداوى سروشستى وەك
لافاو، بوومە نەرزە، نەخشى، پەتاو گۇرانتكارى كۆمەلەيەتە خىراو... ھتە) دەداتەو.

نەم ھۇكارانەي سەرەو زۆر جار رېژەي نەخشيە دەروونى و ژىرىيەكان زىادەكەن،
دەتوانىن نەو ھۇكارانەي سەرەو نە دوو ھۇكارى سەرەكىدا كۇبەيەنەو، يەكەمىان ناو
دەبىت بە ھۇكارەكانى كۈننەي يارمەتە دەرى رېخۇشكەر كە مېژوويەكى دوورو درىژى
ھەيەو دەبىتە ھۇي كۈبوونەو نىشتەن بىنەماي توش بوون بە يەكەن نە
نەخشيەكان، دواي نەو ھۇكارى دووھەم كە ناسراو بە ھۇكارەكانى يەك لاكەرەو
كەگۈمى بىدەنگى نەو خەم و خەفەت و نازارو دئە راوكى و گرى دەروونى و ملەلانىيە

نه خوشبیه کانیس زورن و به چندها شیوه دابهش دهکرتن، کومه لیک له پزیشک و
دروونزانه کان بهم شیویدی خوارموه دابهشیان دهکهن:-

۲- نه خوشییه ژیرییه کان (الأمراض العقلية) که بریتین له شیزوفرنیا، خه موکی ژیری، یارانویا، مانیا .. هتد.

۴- نه خوشی جهسته - دهروونی (سایکۆ سۆماتی) که تووشی نه ندامه کانی لهش دهییت.
چاره سه رکردنی نهو نه خوشیانه ئاسان نییه، به تاییه تی نهوانه ی تاوه کو نیستا
هۆکار ده کانیان نه زانراوه، به لام له گه ل نه وه شدا ههنگاوی باش لهم بواره دا نراوه و
زۆربه ی نهو نه خوشیانه ش چاره سه رکراوه ده کرین وه چه نده ها شینوازو ڕینگاش بو
چاره سه رکردن هه یه نهوانه (چاره سه رکردنی دهروونی، پهوشتی، نهشته رگه ری،
به کاره یێنانی داوود درمان، چاره سه رکردن به کاره با، خهواندنی دهستگرد). وه
سه رکه وتنی نهو چاره سه رانه ش به نده به ئیهاتووی چاره سه رکارو دۆزینه وه ی
هۆکار ده کانی.

خەمۆکی

خەمۆکی (الکآبە) حالت و باریکی دەروونی هەلچووونییه و مەرۆق تووشی دەبێت. خەمۆکی وەک دیاردەییەکی دەروونی ئە لای هەموو کەس هەیە و بە رێژەیەکی کەم ئاساییە و زیان بە کەسایەتی مەرۆق ناگەیەنێت و تاکە بوونە وەرێک ئە ژياندا نییه ئەگەر بۆ ماوەییەکی کەمیش بێت تووشی خەمۆکی نەبێت، واتە ئەم رێژە ئاساییە ئە خەمۆکی گەرت و ئەندێشە دەروونی بۆ مەرۆق دروست ناکات و پەرەوازی دەرمووی کۆمەل و کارو ئەندامەکانی تووشی ئیفلجی ناکات، بەلام ئەگەر ئە رێژەی ئاسایی تێپەری و هێلی سووری بەزاند، ئەو کاتە دەبێت بەگەرت و پێویستە هەوڵی چارەسەرکردنی بدرێت. ئە راستیدا دوو جۆر خەمۆکی هەیە یەکیکیان پێی دەگوترێت خەمۆکی دەروونی، ئەوێ تریان ناودەبرێت بە خەمۆکی ژیری (عقلی).

خەمۆکی دەروونی سووک و ئاسانترە تاک بە تەواوی شیرازی ئە دەست دەرنەچێت و تووشی وورپنە و قسە بزرگانە و (ئەوهای) ناکات و دادەنرێت بە یەکیک ئە نەخۆشییە دەروونییهکان. بەلام خەمۆکی ژیری خەست تر و ترسناکترە و کاریگەری خراپیشی بۆ سەر پرۆسیسە ژیرییهکان (العمليات العقلية) و بیرکردنەوە و ناگاداری و یادکردنەوە هەتسەنگاندنی مەنتیقیانە دەبێت و بە یەکیک ئە نەخۆشییە ژیرییهکان دادەنرێت، زۆربەی خاسیەت و نیشانەکانی ئەو دوو جۆرە خەمۆکییه چوون یەکن و بە زەحمەت ئە یەکتی جیا دەکرێنەوە. ئە گەرنترین نیشانەکانی خەمۆکی ئەمانە لای خوارمەن :-

(ئارام نەبوون و بێزاری و وەرس بوون ئە کەسانی چواردەمور، گەرنی نەدان بە دۆداو گەرتەکان، بێ هیوایی و دێشیینی ئە ژیان، هەست کردنی بەردەوام بە دڵ تەنگی، خەم و خەفەت و بێ توانایی، برپا بەخۆنەبوون، بە چاوی گومان و پاراییە و دەروانیته ژیان و جیهانی وەک دارستانیك دێتە پێش چاوە پرپەتی ئە درێندەوگورگی و ئاژەلی

ترستاک که له پیستی مړوخدا خویان حه شارد او مو ترس و له رزیکي له رادوبه دري له به رانېهر ژيان و که سانی چوار د مور د اید و گرتیت، خه ولیزران به تاییه تی له سهر دتای شه ودا، ژانه سهر، سهر گنیز بون، هه ست کردن به گونا هو تاوان هتد).

خه مۆکی به هوی نه و نیشانانهای سهر دوه د دنا سریتته وده، به لام مهرج نییه هه موو نه و دیار دوه نیشانانهای سهر دوه له یه ک که سدا هه بن به لام نه گهر نیوه یان زیاتر له نیودی نه و نیشانانهای له یه ک نه خوشدا ددر که و تن نه و دد توانریت گومانای خه مۆکی له و که سه بکرتیت. له گهل نه و ددشدا نابیت له بریار داندای په له بکرتیت، چونکه زور جار نه و نیشانانهای سهر دوه له گهل بوونی خه مۆکیدای ددنگ دان هودی یه کینک له نه خوشییه دروونی یان ژیرییه کانی ترن. هه ندیک جاریش خه له شاوی پیری یان هه و کردنی په رددی میثک، دد تیبوونی خوین به رددکانی میثک مړوخ توشی خه مۆکی و نه و نیشانانهای سهر دوه ددکه ن.

له میژدوه خه مۆکی و دد دیار ددییه کی دروونی زانرا وده به رددوامیش هه وئی زانینسی هؤکار دکان و چونییه تی سهر هه لدان و دروست بوونی دراوه به لام تیورو بؤچوونه کانی تاییه ت به خه مۆکی تازدن و تاود کو نیتاش هه ول و کوشش له م بوار ددا هه ر به رددوامه و زانایان له و برپوایه دان که یه کینک یان (زیاتر له یه کینک) له م هؤکارانهای لای خوار دوه ددیتته هوی توش بون به خه مۆکی، (له ددست دانی که سییک یان پله و پاییه یان سهرمایه یان بابیه تیکی خوشه ویت، نه خوشییه کی کوت و پرو دریز خایه ن، ناخوشی و تی نه گه یشتن و ناژاودی نیوان ژن و میرد، ریک نه که و تن و خونه گونجاندن له گوره پانی کار کردن، سهر نه که و تن له ژیانای سیکسیدا، کوچ کردن و ته نیایی به رددوام و په رددوازه بون و په ناچه ندیی له هه نددران و نامو بون هتد).

هه روده ددروونزانه کان له و برپوایه دان که به رز بون هودی دیزدی خه مۆکی بؤ ناوژی ژیان و لیک ترازاندن کومه لایه تی و نه مان و شیواندن به هاو ناکاره

كۆمەلەيەتەكان دەگەنرەتەدە وەك چەكىكى دەروونى بۇ خۇپاراستن و بەرپەرچەدانەودو خۇسازاندن لە تەك (دژبە) تەوندو تىژى و زەبرو نازارى پووداوو كاردەساتەكانى ژيان سەرەلەدەدات. ھەندىك جار رىژەى خەمۇكى زۆر بەرز دەبىتەودو پال بە خاوندەكەيەو دەنىت و خەوو خەيالى خۇكوشتن دەورى دەدات و مەترسى لەسەر ژيانى ئەو مەرقە پەيدا دەبىت، ئا لەم كاتەدا پىنويستە كەس و كارو ھاوپى و تاكەكانى چواردەورى ئاگادارى بن و ئەگەر مەترسى خۇكوشتن و ھەولەدان بۇ جى بەجى كەردنى بە ھىز بوو، ئەو پىنويستە سەردانى پزىشكى دەروونى بىكرىت و پەلەترىن چارەسەر كە بۇى دەكرىت لە كاردەبادانى سەرى نەخۇشە يان بەكارھىنەنى داو و دەرمەنى دىخۇش كارە، بۇ خاوكەردنەودو ھىمەن كەردنەوەى نەخۇش و پزگاركەردنى لە خۇكوشتن.

ئىنجا دواى ئەو دەبىت ھەولە زانىنى ھۇكارەكانى خەمۇكى لە ژيانى ئەو كەسەدا بىكرىت و چارەسەريان بۇ بدوزىتەو، ئەویش بە زۆرى لە پىگەى چارەسەركەردنى دەروونى و كۆمەلەيەتەو دەبىت، لە بەر ئەو زۆرى ھۇكارەكان دەروونى و كۆمەلەيەتەىن و داودەرمەنى پزىشكى و لە كاردەبادانى سەرى نەخۇش چارەسەرى بىنەردەتى خەمۇكى ئاكەن و ھەردەبىت چارەسەرى دەروونى و كۆمەلەيەتەى بۇ بىكرىت، بە مەبەستى لابرەن و نەھىشتى ھۇكارە دەروونى و كۆمەلەيەتەكانى سەرەلەدانى خەمۇكى.

خەمۇكىنى زىستان :-

ھەركەسىك ماودىيەكى زۆر لە زىستان و تارىكى و كاتى ھەوردا بژى كەم يان زۆر ھەست بە خەمۇكى و بىزارى دەكات ، ئەمەش بە ئاسانى لەلاى دانىشتوانى ئەو ولاتانەى كە زىستانىان درىژە يان كاتى زۆريان شەو ، دەردەكەوئىت . ئىنجا كاتىك ئەو كەش و ھەوايە بە ئەو شىئودىيە بەردەوام دەبىت و گۆرانكارى نەبىت ، ئەوا ھەندىك كەس خەمۇكى و خەم و خەفەتەكانىان ئەوئەندە زىاد دەكات كە بىر لە خۇكوشتن دەكەنەو كە ئەم حالەتەنەش پىنى دەللىن شەزان و تىكچوونى عاتىفى وەرزى (الاضطراب العاطفى

الموسى - SAD) ، نەم شەلەژان و تىكچوونى عاتىفە ، پەيودەندى بەسەرماو نەم بوونەوۋى پەلەي گەرماوۋە نە ، بەلكو پەيودەندى راستەوخۇي بە نەو بىرە رووناكىيە كەمەوۋە ھەيە كە لە رىگەي ھەردوۋ چاۋەوۋە دەگاتە مېشك .

واتە كاتىك لە نەو ناچانەي كە دوورن لە ھىلى ئىستىواۋە ، ژمارەي كاترەمىرەكانى رۇژ كەم دەبىتەوۋە ، نەوا مېشك دەست دەكات بە زىاتر بەرھەم ھىنانى ھۆرمۇنى (مىلاتۇنىن) ، كە نەم ھۆرمۇنەش بىرىتە لە ماددەيەكى كىمىياۋى كە يارمەتى مەۋۇ دەدات كە بە ناسانى خەۋى لىكەۋىت و ھەتا بەيانى بە ناگا نەيەت و خەبەرى نەبىتەوۋە ، بە زۆرىش رىژەي (مىلاتۇنىن) لە ئىۋارى زىاد دەكات و لە دەورو بەرى كاترەمىر (دوۋى شەو) بۇ (سى شەو) لە نەۋپەرى زىادبوونىايەتى .

سەۋبەرە گلەندىش (الغدة الصوبرية) پەيودەندىەكى راستەوخۇي بە نەو شەلەژان و تىكچوونى عاتىقى ۋەرزىەوۋە ھەيە ، لەبەر نەۋدى كە نەم گلەندە ۋەك پىۋانەكارىك (مىياس) ۋايەو بەردەۋام پىۋانەي رىژەي نەو بىرە رووناكىيە دەكات كە لە رىگەي ھەردوۋ چاۋەوۋە دەگاتە مېشك ، ئىنجا ھەركاتىك ھەستى كرد كە رىژەي رووناكى لە رىژەي ناسايى خۇي كەم بۆتەوۋە ، نەوا فەرمان دەدات بە زىادكرنى بەرھەم ھىنانى ھۆرمۇنى (مىلاتۇنىن) ، ھەر لەبەر نەۋەشە كە كاتىك ۋەرزى زىستان نىزىك دەبىتەوۋە نەوا زۆرىەي خەلكى توۋشى جۇرىك لەمت بوون و سىستى دەبن و بەزۇرى خەۋەدەنە زۆرخواردن و خەۋتن و زىادبوونى كىشى لەش و قەلەۋ بوون .

نەۋدى جىگەي نامازە بۇ كردنە كەكەسانى بچوۋك زىاتر لە كەسانى گەۋرە ۋەھەرۋەھا ئافرىدەتەنىش چۈر نەۋەندەي پىۋان توۋشى نەو شەلەژانە دەبن . دەتۋانرەيت چارەسەرى نەو شەلەژانەش بە رووناكى دەستكرد بىكرىت ، واتە نەو كەسانە روۋبەرۋى رووناكى دەستكرد دەكرىنەۋدو كالۋىك دەكرىتە سەريان و لە رىگەي نەو كالۋەوۋە رووناكىيەكى زۇرى ۋەك رووناكى رۇژ لە رىگەي ھەردوۋ چاۋەكانىيەوۋە دەبىنن و بە نەمەش رووناكى پىۋىست دەگاتە مېشك و بە نەمەش رىژەي ھۆرمۇنى (مىلاتۇنىن) زىاد ناكات و نەو

مىرۇقشەش تووشى ئەو شەژانە نەبىت يان رىزگارى دەبىت و رىژەى خەمۇكى و خەم و خەفەتەكانى كەمدەبىتەو (براگدون و گامون ، ۲۰۰۸ ، ۱۱۷۶ - ۱۱۹) .
 لەلايەكى ترەو ھۆرمۇنى (مىلاتۇنىن) كە سەو بەرە گلاند بەرەمى دەھىنى بەپىنى
 تەمەن و پىرېوونى جەستەى مرۇق ، رىژەكەى بەرەو كەمى دەپوات ، كە ئەمەش دەبىتە
 ھۆى ئەوەى كە ژمارەى كاترەمىرەكانى خەوتنى كەسى بەسالاچىو بەرەو كەمېوونەو
 بېچىت (براگدون و گامون (ب) ، ۲۰۰۸ ، ۹۴۶) .

خۇپارستىن لە خەمۇكى

ھىچ كەس نىە ئەگەر بۇ ساتىكى كەمىش بووېت تووشى خەمۇكى نەبووېت ،
 لەبەر ئەوەى خەمۇكى لەلاى ھەموو كەس ھەيە ، بەلام تەنھا جىاوازى ئەوەى كە لەلاى
 ھەندىك كەس زۆر زۆرە و لەلاى ھەندىكى ترەم ناوەندى يان زۆر كەم ، واتە كەس نىە
 تووشى خەمۇكى نەبىت ، لەبەر ئەوەى ژيان زۆر ئالۆزەو مرۇق روو بەرووى كىشەى
 خىزانى يان كۆمەلەيەتى يان ئابوورى يان سىياسى يان پەرەردەى يان دەروونى ھەر
 دەبىتەو ، لە ئەنجامى ئەوەشەو تووشى دلتەنگى و خەمۇكى و خەم و خەفەت دەبىت .

لەبەر ئەوەى جىاوازى رۇشەبىرى و دەروونى و كۆمەلەيەتى و كەلتورى لە نىوان
 تاكەكانى كۆمەلەگاندا ھەيە ، بۇيە ھەموو كەس وەك يەك وەلامدانەودىان بۇ كىشەو
 گىرەگىرەكانى ژيان نىە ، بەلكو ھەندىك كەس زۆر غەمبارو دلتەنگ دەبن ،
 ھەندىكى ترەم كەم . لەلايەكى ترىشەو ھەندىك كەس بۇ ماوەيەكى كەم تووشى
 خەمۇكى دەبن ، بەلام ھەندىكى ترەم ماوەيەكى زۆر ، ھەرەھا ھەندىك كەس دواى
 ماوەيەكى كەم لە ئەو خەمۇكى و دلتەنگىە رىزگار يان دەبىت ، لە كاتىكدا ھەندىك
 كەس ترەم ماوەيەكى زۆر بە دەستىەو دەنالىتن . ئىنجا ئەگەر بمانەوېت نەبىن بە
 نىچىرى بەردەمى خەمۇكى و دواى ماوەيەكى كەم رىزگارمان بىت و دووبارە ژيانى ئاسايى
 خۇمان دەست پىيكەينەو ، ئەوا دەبىت رەچاوى ئەم رىنمايانەى لاى خوارەو بەكەين :-

۱- دەبىت مەۋقۇ ئە گومان و دوودلى دور بىكەۋىتەۋە بە چاۋى دۇستانە و مەۋقەنە سەيرى ھەمەۋ كەس بىكات ، تا ئەۋ كاتەى رەفتارىكى ھەلەۋ نادروست دەكەن ، ۋە پىۋىستە بەردەۋامىش مەۋقۇ ئەۋە بەيىنەۋە يادى خۇى كە ھەمەۋ كەس تەۋشى گەفت و كىشەۋ بگەۋ بەردە دەبىت ، بەلام گەنگ ئەۋدە كە كۆلنەدەين و بەردەنگارىان بىيەۋە ، نىتر پىۋىست ناكات خۇمان غەمبارو دلتەنگ بىكەين و كەسانى تر تاۋانبار بىكەين . بەلام ئەۋەى جىگەى داخە ھەندىك كەس بە چاۋى گومان و دوودلى سەيرى كەسانى تر دەكەن و لە ئە نجامى ئەۋەشەۋە خۇيان تەۋشى خەم و خەفەت و دلتەنگى دەكەن .

۲- نابىت بەردەۋام مەۋقۇ چاۋدىرى رەفتارى كەسانى تر بىكات و خۇى پىيانەۋە خەرىك بىكات ، ئەبەرنەۋەى چاۋدىرىكەرنى كەسانى تر و خۇسەرقالكردن پىيانەۋە مەۋقۇ تەۋشى خەمەۋكى و دلتەنگى دەكەن ، باشتەين شت ئەۋدە مەۋقۇ لەسەركارو چالاكىەكانى خۇى بەردەۋام بىت و لە ھەۋلى ئەۋدە بىت لە بۋارىكدا داھىنان و ئەفراندەى ھەبىت .

۳- نابىت مەۋقۇ زۇر بچىتە ناۋقۇلاىى باس و كىشەكان و خۇى بە قسەۋ قسەۋكەۋە خەرىك بىكات و بەردەۋام بىت (بەخۋا مەبەستى ئەۋە بوو ، ئەۋكەسە نىەتى پاك نىە ، كى نالى فىلەم لىناكات ، ئەۋانەيە بەخراپە باسى من بىكات) ، چۈنكە ئەۋانەيە ئەۋانە ھىچيان روۋنەدەن و تەنھا لە چىنىنى خەيالى خاۋدەكەى بىت ، لەلەيەكى ترىشەۋە نابىت مەۋقۇ خۇى بە بى ئاقلى كەسانى تر غەمبارو دلتەنگ بىكات و بەردەۋام بىر لە قسەۋ قسەۋكەكانيان بىكاتەۋە ، ئەبەرنەۋەى بىسۋوددو لە خەمەۋكى و بىزارى زىاتر ھىچى ترى لىسەۋز نابىت .

۴- دەبىت ھەرىشەۋ ھەقى خۇى بىرىتى ، واتە نابىت شتى بچۈك گەۋرە بىرىت و لە ھەمان كاتىشدا نابىت شتى گەۋرە بچۈك بىرىتەۋە ، واتە نابىت مەۋقۇ خۇى بە ھەمەۋ شتىكەۋە خەرىك بىكات و لە روۋداۋىكى بچۈك كىشەيەكى گەۋرە دروست بىكات و بۇ ماۋدەكى زۇر خۇى سەرقال بىكات ، ئەبەرنەۋەى ژيان پىرە لە كىشەۋ گەفت و نىنجا

ھەرچ كىشە يەك روو بەر وومان بېيتە وەو ئىمە بۇ ماوئە يەك زۆر خۇمانى پىو سەرقال
بەكەين ، ئەوا ناتوانىن ژيانى ناسايى خۇمان بژىن بە پىچە وانە وە بەردەوام ئە خەم و
خەفەت و خەمۇكىدا دەژىن ، بۇيە زۆر پىويستە شتە بچووكە كان گەورە ئەكەين و ئە ئەو
راستىەش تىبگەين كە زۆر كىشە ھەيە دواى ماوئە يەك كات بۇخۇى چارەسەرى دەكات .

۵- مەرۇق تا دەتوانىت سەيرى پىشە وە بەكات و ئە ھەولى كەردنى كارى خىروباشدا بىت و
زۆر سەيرى دواو و رابردو و بەكات ، چونكە رابردو و پىرە ئە تارىكى و ناخۇشى ، چەند
باسى بەكەين ناگەيتە دەرنە نجام و بە پىچە وانە وە خەم و خەفەتە كانمان زياتر دەبىت
لە بەر ئەو بەشتىن شت ئەوئە يەكە كارىكى باش بەكەين و ئەوئەندە دەتوانىن چاكە
بەكەين و بە خراپەى كەسانى تر ئەكەين . واتە ئە جىياتى ئەوئە ئەعەت ئە تارىكى
بەكەين ئەوا مۇمىك دابگىر سىتەين .

۶- نابىت مەرۇق خۇى بەكات بە مامە خەمە و خەفەت ئە ھەموو شتەك بەخوات ، بەئكوو
دەبىت گوى بەزۆر شت ئەدەين و پىشتگوىيان بەخەين و خەفەتە تىان بۇنە خۇين ، ئە لايەكى
تريشە وە دەبىت جار جارىك بچىنە | دەرەوئە مال و گەشت و گوزار بەكەين و كەش و ھەواو
(جەو) بگۆرپىن و خەم و خەفەتە كانمان بە با بەدەين و ئە كاتى پىويستىشدا مۇئەت
وەر بگرىن و ئە گۆرە پانى كار كەردن دوور بەكە وئە وە .

۷- زۆر پىويستە ئەو نامانچ و جەزوو ئارەزوو ئاواتانەى كە ھەمانە بە پىي ئىھاتووى
و تواناكانى خۇمان بىت و نامانچى زۆر گەورە دانە نىين كە نەتوانىن بىھىننە دى و
لەسەر و تواناى ئىمە وە بىت ، واتە نابىت مەرۇق بەرز بفرىت چونكە ئەوئە بەرز بفرىت
ئەوا نزم دەنىشە وە دوا جار تووشى شەكست و خەم و خەفەت و خەمۇكى دەبىت .

۸- دەبىت مەرۇق سەيرى ھەموو لايەكى خۇى بەكات و نابىت بە تەنھا ھەر سەيرى سەر و
خۇى بەكات و بلىت بۇ ئەو خەلكە ئەوئە ھەيە و من نىمە ، چونكە بە ئەو كارەى خۇى
تووشى خەم و خەفەت دەكات و بەردەوام بە چاوى كەم سەيرى خۇى دەكات و تەنھا بىر

له نهو شتانه دهکاته وه که نهو نیه تی و که سانی سهروو خوی هه یانه ، به لام نه گهر سهیری خوارخویشی کرد نهوا دهگاته نهو راستیه ی که نهو له زور که س باشترمو نهو زور شتی هه یه که که سانی خوارخوی نیانه ، به نهو کارهشی دلخوش و کامه ران ددبیت و نهو هی بو دهرده که ویت که نهو خاوه نی زور شته و که سانی تر لینی بینه شن .

۹- مروؤ بوونه وهریکی کومه لایه تیه و ناتوانیت به ته نهها بژی ، نینجا بو نهو دی توووشی خه مۆکی و دلته نگی نه بین نهوا زور پیویسته تیکه لاوی که سانی تر بین و سهردانی مالی خزم و دوست و براده رانمان بکهین ، به نهو کاره شمان له ته نهایی و گوشه گیری رزگارمان ده بیت و دهگه ینه نهو برپوایه ی که هه ر نیمه کیشه مان نیه به لکوو هه موو که س کیشه ی هه یه و زور جار کیشه کانی نیمه له کیشه ی که سانی تر زور ناسانتره . به لام نه گهر خومان دووره پهریز بگرین و تیکه لاوی که سانی تر نه بین ، نهوا توووشی خه مۆکی و گوشه گیری ددبین و به رده وام بیرو بوچوونی ناخوش دینه ناو میشکمان و توووشی دلته نگیمان ده کهن ، له بهر نهو وه زور گرنگه تیکه لاوی که سانی تر بین .

۱۰- به گالته باب و باپیرانمان نه یان وتووه (شهر له به تالی باشتره) واته شهر به هه موو کاره سات و ناخوشیه کانیه وه له بیکاری و دهست به تالی باشتره ، له بهر نهو وه زور گرنگه که هه موو که سینک نیش و کاری تاییه ت به خوی هه بیت و به بیکاری ددست له نه ژنو هه ر دانه نیشی ، له بهر نهو هی بیکاری کیشه و گرفتگی زور بو خاوه نه که ی دروست دهکات و توووشی خه مۆکی و دلته نگی و هه سترکردن به که می دهکات .

۱۱- ده بیت هه موو که س نهو راستیه بزانییت که دیاردهو رووداو ده کانی ژیان ریژهین (نسبی) ته نهها بریتی نین له باش و خراپ یان رهش و سپی ، به لکوو له نیوان رهش و سپیدا چهنده ها ردهنگی تر هه ن ، واته نابیت نیمه خه لکی بکهین به دوو گروپه وه ، گروپینکیان باش (سپی) و نهوی تر خراپ (رهش) چونکه نهو وه هه نه یه و له گه ل سروشتی مروؤ ناگونجییت ، واته له واقیعه دا شتی وانیه یه کییک به رده وام باش بییت و و دك فریشته رده تار بکات و هیج هه له ی نه بیت به لام یه کیکی تر به رده وام خراپ و و دك

د. کەریم قەدرەچەتانی

تووشبوونی شیان جیاواز بێت . ئە لایەکی تریشەو زۆر هەڵەیه کە تەنها یەك جۆر چارەسەر بە کاربەیتەریت ، بە ئکوو دەبێت هەموو جۆرە چارەسەرەکانی وەك (داوودەرمان و دەنگۆلە - حەپ - و دەروونی و کۆمەلایەتی و خێزانی و راھێنانی پیشەیی) بە کاربەیتەریت .

۲- نابێت نامانجی چارەسەرکردن تەنها ئەو بێت کە نیشانەکانی نەخۆشیە کە نەهێلدریت ، بە ئکوو دەبێت دووبارە نەخۆش بۆ ژيانی خێزانی و کۆمەلایەتی و پیشەیی نامادەبکریتەو بە گەیهێندریتە ئاستیک کە بتوانیت ژيانی ئاسایی خۆی بژی و هەست بە کەمی و بێدەسەلاتی و کەم نرخێ خۆی نەکات .

۴- دەبێت بە تەواوی پشکنینی پێویست بۆ نەخۆش بکریت و دنیای بن کە تووشی شیزوفرنیا بوو ئینجا بێر ئە چارەسەر بکریتەو ، ئەبەر ئەو نیشانەکانی شیزوفرنیا وەك نیشانەکانی هەندیک نەخۆش تر وایە ، ئەگینا بە هەڵە دەست نیشان دەکریت ، ئەو کاتەش چارەسەر هیچ سوودیکی نابێت ، ئەبەر ئەو نەخۆش شیزوفرنیای نیه و ئەو چارەسەرەش بۆ ئەو نەخۆشیە نەو گونجاو نیه .

۵- پێویستە کاتی گونجاو بۆ دووبارە گەڕاندنەوێ کەسی نەخۆش بۆ ئاوا کۆمەلگا و سەرکارو پیشەکە دیاری بکریت ، واتە نابێت دواي چارەسەر بە ماوەیەکی زۆر کەم بۆ سەرکارەکە بگەڕێندریتەو ئەبەر ئەو هێشتا بە تەواوی چاک نەبۆتەو ئەگەری ئەو هەیه کە بە بچووکتترین شت هەرس بەینێ و زوو ماندوو ببێت و بەرگەیی فشارو هیلای کەرەکە نەگرت ، ئە لایەکی تریشەو نابێت دواي ماوەیەکی زۆر ئە چارەسەر ئینجا بۆ سەرکارو پیشەکە بگەڕێندریتەو چونکە ئەو ماوە زۆری وای لێدەکات کە بپروای بە خۆی نەمینی و بە چاوی گومان سەیری خۆی بکات و متمانەیی بە تواناکانی نەمینی . ئەبەر ئەو دەبێت کاتە کە نەزۆر بێت و نەکەم .

۶- نه وهی زور گرنگه ده بیئت نه خوشی تووش بوو به شیزو فرینیا له سه ره وهر کردنی و به کارهینانی ده نکوله و- چهپ - و دهرمانه کانی بهرده وام بیئت و به پیی رینمایه و ناموزگاریه کانی پزیشکی تاییهت بکات و له خویه وه وازیان لینه هیئت ، له بهر نه وه رازی کردنی نه خوش و هاندانی بو بهرده وام بوون له سه ره به کارهینانی ده نکوله و- چهپ - و دهرمانه کانی زور گرنگه .

۷- چاره سه ره کردن و چاک بوونه وهی نه خوش به بی هاوکاری و یارمه تی خیزان نابیت ، له بهر نه وه زور پیویسته که دایک و باوک و خوشک و برا رولی گرنگیان هه بیئت و به پیی رینمایه کانی پزیشکی تاییهت مامه له له گهل گه سی نه خوش بکه ن و به چاوی سووک سهیری نه که ن و تیرو توانجی تینه گرن ، به پیچه وانه وه زور گرنگه زانیاری پیویستیان دهرباره ی نه م نه خوشیه و نیشانه کان و هوکارو ریگا کانی چاره سه ره کردن هه بیئت ، بو نه وهی نه مانیش له پال پزیشک و چاره سه ره کاری دهر وونی رولی پوزه تیقیان هه بیئت و فاکته ریك بن بو زوو چاک بوونه وهی روله و خوشک و براکانیان . رولی خیزان له نه م خالانه ی لای خواره وه دا گرنگ و پیویسته :-

ا- زانیاری پیویست کویه که نه وه دهرباره ی نه م نه خوشیه و چونییتی خوپاراستن یارمه تیدانی نه خوش و چونییتی مامه له کردن له ته کیه له کاتی توور بهر وونه وهر نه گرتنی چاره سه ره و چهپ و دهرمان یان له نه و کاتانه ی ردفتارو هه لس و کهوتی نابه جی ده کات .

ب- ره خساندنی کهش و هه وای گونجاوو دروست له ناو خیزان و دوور که و تنه وه له شاپا ناژاوه و ناخوشی ، سه ره پای نه وهش ده بیئت ریزی نه خوشه که یان بگرن و نه گهر ردفتار هه لس و کهوتیکی نادرستی کرد ، لیی قبول بکه ن ، له بهر نه وهی نه خوشه و زور چاره بی ویستی خوی ردفتارو هه لس و کهوتی ناسایی ده کات .

د. كەرىم قەرەچەتلى

لەلايەكى تىرىشەۋە زۇر پىۋىستە بە پىنى خىشتەيەك، ئەندامانى خىزان كارو
چىلاكيەكان و چۈنىتى يارمەتىدەنى نەخۇشەكەيان، دابەش بىكەن، بۈنمۈنە
يەكىيان تەنھا بەرپىس بىت لە پىدانى جەپ و دەرمەن و ۋەرگرتنى چارەسەرەكانى،
يەكىكى تىران پىۋىستە لە خواردن يان پاك و خاۋىنى يان چۈنە دەرمۈە لەگەلى
بەرپىس بىت، چۈنكە نابىت تەنھا دايك يان باوك ھەر خەرىكى نەۋكەسە نەخۇشە
بىت و فشارىكى زۇرى لەسەر بىت و دواجار لە پەل و پۈبىكەۋىت و نەتوانىت ۋەك
پىۋىست خىزمەتى بىكات .

۸- خواردنى باشى پر لە قىتەمىن و پرۋىتىن و رەگەزەكانى تىرى خۇراك زۇرگىرگە ،
ۋاتە دەبىت لە پال چارەسەرەكانى ترگىرگى تەۋاۋ بە جۇرى خواردنى نەخۇش بىرئىت ،
بۇ نەۋەى توۋشى بەدخۇراكى نەبىت و زوۋتر چاك بىيىتەۋە .

فۇييا (تۇقۇن)

فۇييا ۋەشەيەكى يۇنانىيە ۋە زاراۋەيەكى دەرونىيە، بىرىتتە ئەھۋالەتتىكى ترس ئە
پادەبەدەر كە سەرچاۋە ۋە ھۆكەرەكانى ئەۋەندە ترسناك نىن ۋە پىئويست بەۋ ھەمۇو ترس ۋە
تۇقۇنە ناكات، چۈنكى فۇييا (تۇقۇن، رەھاب) نەخشەيەكى دەرونىيە، ئەبەرنەۋە
ھەئس ۋە كەۋت ۋە بىر كەندەۋى ئەۋ كەسانە تۈۋش ئەم نەخشەيە دەبن ئاسايى نىيە ۋە
زۇرگەرەۋى دەكەن ۋە بەزەقە ئە بىرۇ بۇ چۈن ۋە رەۋشتىياندا رەنگ دەداتەۋە، فۇييا
تروپك ۋە پۇيە ترسە ۋە جەستەۋ بىرۇ ھۈش مەۋق تۈۋش نىفلىجى دەكات، بەلام
ترسىكى بى ماناۋى بىنەماۋى ۋە مەنتىقىيە، ۋە ئەم خالانەۋى خوارەۋە ترس ئە
فۇييا جىا دەكاتەۋە:-

۱- ترس ھەلچوۋنىكى سىروشتىيە ۋە لاي ھەمۇو مەۋقنىك ھەيە ۋە زۇر پىئويستە بىر
مانەۋە پارىزگار يەردىن تاك ئە گشت دىاردەۋ بۈۋەۋەرە ترسناكەكانى ژيان، بەلام
فۇييا (تۇقۇن) دىاردەۋ نەخشەيەكى كۆمەلەشتەۋى مەۋق ئەۋ ژىنگەۋى تىيادى دەۋ
تۈۋش دەبىت ۋە زەرەۋ زىيانىكى گەرە بە كەسايەتى ۋە خەۋى مەۋق دەگەيەنى ۋە
پىچكەۋى گەشە كەندى سىروشتى خەۋى لاي دەبات.

۲- ھۆكەرەكانى دروست بۈۋى ترس ئاسايى ۋە سىروشتىيە مەۋق راستەۋخۇ ھەستە
ھەرەشەۋ مەترسىيەكانىيان دەكات ۋە شايەنى ئەۋ مەترسىيەيە، بۇ نەۋە (ئازەل)
دەندە، ئاگر، دەنگى زۇر بەرن، نەخشە، ھەژارى، ھەرەشەۋ شەۋر كۈشتار، ھەتتا
دەبنە ھۈى دروست كەندى ترس لاي زۇر بەرى تاكەكانى كۆمەل ۋە كارىكى ئاسايە ئەگە
مەۋق بىترسىت، بەلام ئەھۋالەتى فۇييا مەۋق ئەشتى ۋە دەترسىت كە پىئويستە
ھەمۇو ترس ۋە ھەلاتنە ناكات ۋە بەلەۋى زۇر بەرى خەلكانى ترەۋە ئاسايە ۋە ئەۋان
ئاترسن بەلام ئەۋ مەۋقانەۋى تۈۋش فۇييا دەبن زەندەق ۋە زاراۋىيان دەچىت ۋە ئەۋ
ئاسايىيە دەتۇقۇن ۋە ھەۋى سەرەكى تۇقۇنە كەشيان نازان بە پىچەۋانەۋى ترسەۋە
مەۋق ھەست بە سەرچاۋەۋى ترسەكە دەكات.

كاتىك مرقۇ تووشى قۇيا دەبىت، وەك ھەموو كەسىكى ترساو تووشى كۆمەلىك
گۇرانكارى فسيۇلۇزى و جەستەيى دەبىت، لەوانە (زياد بوونى لىدانى دل، زەرد
ھەنگەران، نارق كىردنەو، نازارى ھەناو، خىرابوونى ھەناسەدان، ھەندىك جارىش
شۇرى و زوو زوو مىزكردن ... ھتد) وە دلە پاوكى و ترس لەو شۇين و كەس و شتانه زور
زياد دەكات، تاوا لەو كەسە تۇقيو دەكات بە پەلەو يەكسەر نەو شۇين و كەس و شتانه
بە جى بەيلى و رابكات و دوور بكة وىتەو، يان ھەندىك جار لە ھوش خۇى دەچىت يان
سەرى گىز دەبىت و تووشى ھىلنج و رشانەو دەبىت، بەلام دواى دووركەوتنەو دى و
نەمانى سەرچاوى تۇقىنەكە، ئەو كەسە دەگەرپىتەو بەرى ناسايى خۇيى و ديارە
فسيۇلۇزى و جەستەيەكان نامىتن.

سەرچاومو جۇرەكانى تۇقۇن زۇرن و لە ژمارە نايەن، لەوانە تۇقۇن لە (گۇرەپانى
بەرفراوان، شۇينى بەرز، تەسك، داخراو، تارىك و شەو، ناو، خۇين، سواربوونى
فرۇكە، پەرىنەو لە پىرد، قەرەبالغى، نەخۇشى، قوتابخانە، ھەورە تىشقەو
برووسكە ... ھتد) كە ئەم شت و شۇينانە بەلاى زۇربەى خەلكانەو زۇر ناسايىن و
پىويست بەو ھەموو ترس و تۇقىنە ناكات، بەلام ئەو نەخۇشانە تووشى تۇقۇن دەكات.

لە مىژبە نامازە بۇ ئەم حالەتە كراو بەلام (فرۇيد) يەكەم كەس بوو كە
بەشئودىيەكى زانستىيانە لىكۆلىنەو دى لەسەر ئەم نەخۇشە كىرد، ئەو ھەموو لە سالى
(۱۹۰۹) يەكەم حالەتى تۇقىنى بلاو كىردەو كە ناسراو بە حالەتى (ھانسى بچكۆلە)
پوختەكەى ئەو ھەيە { ھانس مىدالىكى تەمەن (۵) پىنج سالان بوو. كاتىك ئەسپى
دەبىنى تووشى تۇقۇن دەبوو، خەرىك بوو پوچى دەربچى، كاتىك پىرسىيەى ھۇى ئەو
تۇقىنەى لى دەكرا لە وەلامدا دەيگوت گازوقە پەم لى دەگىت.

دواى شىتەل كىردنەو دى دىروونى حالەتى (ھانس)، فرۇيد گەيشتە ئەو راستىيەى كە
(ھانس) پىق و كىنەيەكى زۇرى لە باوكىيەتى، زۇرجارىش بىرى لە نازاردان و لىدان و
دست درىژى كىردنە سەرى كىردۈتەو، بەلام لەبەر نەو دى كەم توانا و لاواز و بچكۆلە

بۈۈەۈ بىر كىرگەنەۈەكەي نەبە جى بۈۈە، بۈيە ناچارۈەزى ئەۈ بىر كىرگەنەۈەۈيە ھىناۈەۈ ئەۈ
رېق و كىنەۈ دئە پاكىيەي ئە نەستى خۇيدا خەفەۈ كپ كىرگەنەۈ ئە رېگەي مېكەنەي
دەروونىيەۈە (نەسپى) ۈەك ھىمايەك بۇ باۈكى ئە جىھانى دەردەۈە دىيارى كىرگەۈە
چۈنكە ترس وئە پاكى ئە نەسپ، كەمترە ئە ترس وئە پاكى باۈكى و
دەربازبۈۈنىش ئە نەسپ ئاسانترە ۈەك ئە باۈك. واتە تۇقۇن ئە نەسپ سەرچاۈەكەي ئە
ترس و رېق و كىنەي باۈكەۈە ھەئدەقۇلىت.

مىرۇق ئە ئە نەجامى پۈۈداۈە يان كارەساتىكى دئەزىنى سەردەمى مەدالى تۈۈشى
فۇيا دەبىت يان ئە ئە نەجامى كۈۈۈنەۈەۈەي كۆمەلىك ترسى سۈۈشتى ۈەك (گۈمان،
نەۈۈۈنى دئىيەي و ئارامى، ھەپشە كىرگەن) مىرۇق تۈۈشى تۇقۇن ئە شۈۈنى بەرگە
كەۈتتە خۈارەۈە دەبىت. ئەۈ مىرۇقە بە خەيال و نەستى خۇي ئەگەر ئەۈ شۈۈنە بەرگە
دۈۈر كەۈتەۈە ئەۈ ئە گۈمان و نا ئارامى و دئىيەي و ھەپشە، رىگارى دەبىت.

ھەروەھا ئەۈۈەيە تۇقۇن رېگاۈە ئامرازىك بىت بۇ خۇ پاراستن ئە ھەندىك ھەزىز
ئارەۈۈۈ نەگۈنجاۈۈ كپ كىراۈى نەستى مىرۇق، ۈەك ئەۈ ئافرەتەي كە ئالۈشى سىكە
كپ كىراۈى ھەيەۈ ئە رېگەي تۇقۇن ئە شۈۈن و جىگەي چۆل، يان قەلەبەلغ يان تارىك
خۇي ئە مەترسى كەۈتتە ناۈ چىپاۈى سىكەۈە دەپارىزىت. دەتۈۈرەيت نەخۇش ئە
رېگەي چارەسەركىرگەنەۈە دەروونى و پەۈشتى و بەكار ھىنانى داۈدەرمەنى خاۈگەر
(مەلۇنات) ئە فۇيا رىگار بىرەيت ئەۈەش پىۈىستى بە ئارامى و ماۈۈە پىشۈۈەكى رېگە
ھەيە. (كمال، ۱۹۸۳، ص ۱۷۶)

فۇبىيائى كۆمەلايەتلى

فۇبىيائى مانائى ترسى نە خوشى و ئاناسايى دىگەيەننى كە جىياوازە لە ترسەكانى تر كە
سروشتىن و لەلاى ھەموو كەسنىك ھەيە بەلام فۇبىيائى كۆمەلايەتلى يەكىكە لە نەو
نە خوشىيە دەروونىيائەي كە ھەندىك كەس بە دەستىيەو دەتالىنن، نەم نە خوشىيە جۈرە
ترسىكى ئاناسايە لە كۆمەل و داوو دەزگاكانى ، واتە كۆمەل و خەلك پىنويست بە نەو
ھەموو ترس و ئارەجەتيا نە ناكات كە نەو كەسانەي تووشى نەم نە خوشىيە دەپن لىيان
دەترسن .

ترس و دىياردەيەكى دەروونى و يەكىك لە ھەلچوونەكانى مروۇ پىنويستەو يارمەتى
مانەودى مروۇ دەتات ، واتە دەبىت ھەموو كەس لە ئاگرو ئازەلى دېندەو شەپو كاردسات
و دياردە مەترسىدارەكانى تر بترسن ، چونكە نەگەر نە ترسن نەوا ژيانىيان دەكەويتە
مەترسىيەو ، بەلام كاتىك ترس لە رىژەي ئاسايى خۇي دەردەچىت و بەردەوام دووبارە
دەبىتەو ھەم كىشە بۇ خاوەنەكەي دروست دەكات و ناھىلىت خۇسازاندنى دەروونى و
كۆمەلايەتلى پىنويستى ھەبىت نەو كاتە دەبىت بە نە خوشى و گەرتتىكى دەروونى و
پىنويستى بە چارەسەر كەردن دەبىت .

بەلام نەو ترسەي ئىمە لىردە مەبەستمانە نەو جۈرە ترسەيە كە ئاسايى نىەو
ھەموو كەس نىەتى، بەلكو ھەندىك كەس ھەيانەو بە ترسى نە خوشى (خەف
مىزى) ناو دەبىت ، ئىمە زۆر بەمان دەچىنە ناو كۆمەل و داوو دەزگاكانى (خەندىنگا
فەرمانگەو مزگەوت و بازارو مائە خەم و كەس كارو ھاوېى و پارك و شۆينە گىتىەكانى
تر) بەلام ھەندىك كەس ناوېرن بچنە نەو جىگايانە يان كاتىك دەچن ھەست بە
ئارەجەتلى و بىزارى و گەرتى دەكەن و ناواتە خەوزن يەكسەر لە نەو جىگايە نەمىنن يان
زەو قوتيان بەتات و لەو كۆرۈ كۆيۈنەوانە رەزگارىيان بىت ، نەمەش مانائى نەودىيە كە
نەو كەسانە تووشى نە خوشى فۇبىيائى كۆمەلايەتلى بوون .

زۆرىيە دىروونىزىن و كۆمەلە تەبەكان لى ئەو بىرۋايىدە دان كە مەروۇق بىوونە وەرىكى
كۆمەلە تەبە و بەبى كۆمەلە و داو و دەزگاكانى ناتوانىت ژيانى ناسايى خۇي بىرى ،
لەبەر ئەو دى مىندالى مەروۇق لاوازىتىن بىوونە وەرى بەبە راورد بە بىچووى بىوونە وەرى كانى
تر ، واتە زۆرىيە بىچووى ناژەن و بالندەكان دواى ماوئەكى كەم لى دواى لى دايىك
بىوونىيان ئەو دەتوانن پىشت بە خۇيان بىستەن و پىوئىستىيان بە دايىكان تەمىنىت ،
بەلام تەنھا مىندالى مەروۇق كە ماوئە چەند سائىك پىوئىستى بە دايىك و باوك و كەسانى
چواردەورى ھەيە و بەبى ئەوان ناتوانىت بىرى ، چونكە خواردن و ناو و خەو و دابىنكردى
پىداوئىستىيە سەركەكەكانى تىرى پەيۋەستە بە كەسانى تىر ئەگەر ئەوان بىرى دابىن
نەكەن ئەو دەمىت .

زۆرىيە مىندالان تەمەنى شەش مانگى لى ھىچ كەسكە ناتىرسىن و ھەركەسكە
بانگىيان بىكەن ، ئەو دەچن بۇ لايان ، بەلام دواى تەمەنى شەش مانگى ئىتىر وردە وردە
مىندال كەسانى نىزىكى (دايىك و باوك و خوشك و برا) لى كەسانى نامۇ (غرىب)
جىيادەك تەو و دەزانىت ئەو كەسە نامۇئە و نايىناسىت ، بۇيە ئەگەر چوون بۇ مائىك كە
نەيانناسن ئەو لى باوئەشى دايىكى دادەنىشى و ئەو كەسانەى كە نايان ناسى نىزىك
نابىتەو ، و ئەگەر زۆرىشى لىبىكەن ئەو دەست دەكات بە گىيان و زىاتىر خۇي بە دايىك
و باوك و كەسە نىزىكە كانىيەو دەنووسىنى و لىيان دوورناكە و ئىتەو . بەلام ئەگەر كەسە
نامۇكان روويان خوش بىت و بە دەنگىكى ھىمەن و لى سەرخۇ بانگى مىندالەكە بىكەن و لى
ھەمان كاتىشدا دايىك و باوكى ھانى بىدون ئىتىر وردە وردە مىندان ھۆگرى كەسانى تىر
دەبىت و پەيۋەندى كۆمەلە تەبەتى لىگە لىيان دادەنىت .

لەبەر ئەو زۆرگىرنگە ئەو كەسانەى كە مامە ئە لىگەل مىندال دەكەن ، دەبىت روويان
خوش بىت و رىزى ھەست و سۆزى مىندال بىگىن و نەيان تىرسىنن و گالتە بە مىندال ئەكە
و بۇكات بە سەربىردىن خۇيان بەكارى نەھىتن ، لەبەر ئەو دى مىندال لى ئەو تەمەنى
زۆر ھەستىاردە بە ناسانى لى رىگەى تۆنى دەنگ و گۇراناكارىيەكانى دەم و چاۋو ھەنر
كەوتى كەسى بەرانبەردەو ، ھەست بە تىرەبىوون و گىرژى و توندوتىرئەكانىيان دەكات

د. کورنېل قهره چغتائی

بهردهوام لییان دوور دهکه ویتته وهو په یوهندی کومه لایه تی له گه لیان دانانیت و بولای
نه و که سانه ده چیت که خوشیان ده ویت و مامه له و ر هفتاریان نه رم و نیانه.

لە لایەکی تریشهوه کاتیکی مرقۇڭ لە ناو کۆمەل و داوو دەرگاکی روو بە پەروی
بێبەشبوون و لیدان و نازارو سووکایەتی پێکردن دەبیتهودو پێداویستیه کۆمەلایەتی و
دەروونیهکانی بۆ دابین ناکریت ، ئەوا وردە وردە لە کۆمەل و کۆپو کۆپوونە و دکان دوور
دەکهوێتهوهو لە ناو کۆمەل و خەلکیدا هەست بە نارامی و دۆشمنایەتی ناکات ، نا لێردو
سەرەتای نەخۆشی و گرتە دەروونیهکان دەست پێدەکات ، ئەمەش مانای ئەودیه که
ترس لە خەلک و کۆمەل و کۆپو کۆپوونە و دکان دیارددیهکی بۆماویدی نیه و هەر لە کاتی
لە دایک بوونەوه لەگەڵ مرقۇڭا بێت ، بەلکۆو هۆی سەرەکی تووش بوون بە ئەو
نەخۆشیە بۆ ژینگە و دەورو بهروو داوو کاردساتەکانی ژیان بە تاییەتیش رووداوەکانی
سەرەمی مندالی دەگەرێتهوه .

نیشاندەکانی فۆئییای کۆمەڵایەتی

فۆيىاي كۆمە لايەتیش وەك زۆربەي زۆرى ھەلچوونەكانى تر لەريگەي كۆمەليەك
 نيشانەو ەدناسریتەو ەدەست نیشان ەەكریت ، لە گرنگترین نيشانەكانى تووش بوون
 بە فۆيىاي كۆمە لايەتى ئەمانەي لای خواریوەن :-

- ۱- زوو زوو چوون بو ئاود دست • ۲- ددست و قاچ له رزین • ۳- ئارده کردنه وهی زیاد له پیویست • ۴- ددم و لیو وشاک بوون • ۵- هه ندیک جار له هوش خۆچوون • ۶- زیاد بوونی پائه په ستوی خوین و لیسانی دل • ۷- ددم و چاوو روومهرت زمرده لگه ران • ۸- ته نیایی و گوشه گیری • ۹- سه رگیژ بوون و نزیك بوونه وه له حاله تی رشانه وه • ۱۰- کیشه و گیروگرفتی قسه کردن له ناو کومه ل • ۱۱- ئاره زوو ده زکردن به به جیهیشتنی نه و جیگایه ی خه لکی لییه •

نەمانەى سەرەوۈ زۆرىيەى زۆرى نەو نیشانانەن كە لەلاى نەو كەسانە دەرەكەون كە
تووشى فۇبىيائى كۆمەلايەتى بوون ، بەلام مەرج نىيە ھەرھەموو نەو نیشانانە لە يەك
كاتتا لەلاى ھەموو نەو كەسانە دەرەكەون ، بەلكوو زۆربەيان دەرەكەون ۋەھەندىكىيان
دەرەكەون يان لەلاى ھەندىك دەرەكەون لەلاى ھەندىكى تر دەرەكەون .

ھۆكارەكانى تووش بوون بە نەم نە خوشىيە

ھىچ كەسنىك لە خۇيەوۈ تووشى فۇبىيائى كۆمەلايەتى نابىت ، بەلكوو لە نە نجامى
يەكىك يان زياتر لە يەكىك لە نەم ھۆكارانەى خوارەوۈ تووشى نەو نە خوشىيە دەبىت :-

۱- يەرۈەردەى ھەلە :-

بەزۆرى مندا لانى نەو خىزانانە تووشى فۇبىيائى كۆمەلايەتى دەبن كە لىدان و
سووكايە تىكردن لەگەلئيان بەكار دەھىنرىت ، يان نازدار بە خىو دەكرىن و ھەموو
پىداوېستىيەكانىيان بۇ دابىن دەكرىت و چاوپۇشى لە ھەلەكانىيان دەكرىت .

۲- كاتىك مندا ل ھەر لە تەمەنى مندا لىيەوۈ دەترسىندىرىت و چىرۇك و حكايەتى
ترسناك و تۆھىنەرى بۇ ياس دەكرىت يان ھەر شەى لىدەكرىت و بە دكتۇرو پۇلىس و
ئوداو دىو درىج و شەو لەبان دەترسىندىرىن يان بەزۆرى سەيىرى قىلمى شەرو كوشتار
زى دەكات ، ئەوا لە نە نجامى نەو ھۆكارانەوۈ تۆوى ترس و دلەپاوكى بە شىۋەيەكى
شتى و ترسى كۆمەلايەتى بە شىۋەيەكى تايىيەتى لە دل و دەروونىدا دەچىندىرئ و وا
لەدەكات كە لەلايەنى دەروونىيەوۈ نامادەباشىيەكى بىو ترس ھەبىت و دوورنىيە
چووكترىن رووداوو ناخۇشى بىيىتە ھۇى دروستكردنى ترس و دلەپاوكى .

۲- ھەندىك جار ئەو كەسانە ئە ئە نجامى رووداۋو كارەساتىكى ناخۇشى مندالىيەۋە تووشى ئەو قۇبىيى كۆمەلە تىپە دەپىن :-

بۇ نەمۇنە كاتىك مندال ئە ناو كۆمەل و ھاورپىكانى يان ئە ناو جىگايەكى
قەربالغ تووشى لىدان يان سووكايەتى پىكرىن يان گالتە پىكرىن دەپىت ، يان ئە ناو
خەلكى دەست درىژى دەكرىتە سەر ، ئىنجا ئەبەر ئەۋەى ئەو رووداۋو كارەساتە ناخۇش و
بە ئازارە ، ئەۋا ھەۋلەدەت ئە رىگەى مىكانىزمى دەرۋونى خەفەكرىن و كىكرىنەۋە ئەو
رووداۋە بە ئازارە ئە بوارى ھەستى دوور بىخاتەۋە رەۋانەى سەرداب و ژىرزەمىنى نەستى
(لاشعور) بىكات و بە ئەۋەش لەبىر خۇى بىاتەۋە .

چۈنكە مانەۋەى ئەو رووداۋە ناخۇشە ئە بوارى ھەستى ، بەردەۋام ئەو كەسە
تووشى ئازارو نارەجەتى دەكات ، ئىنجا كاتىك ئەو رووداۋو كارەساتە ناخۇشە ئە
بوارى نەستى كۆت و بەند دەكرىت ، ئەۋە ماناى ئەۋە نىيە كە ئىتر بۇ ھەتتا ھەتايە ئە
بىر دەچىتەۋە ، نەخىر بە ھىچ شىۋەيەك لەبىر ناچىتەۋە بەردەۋام بە دواى دەرۋەت و
بوارى گونجاۋدا دەگەرپى و ھەركاتىك بوارى دەست كەۋت ئەۋا دزە دەكات و دەگەرپىتەۋە
بوارى ھەستى و ئەو كەسە و تووشى ھەمان ئازارو نارەجەتى يەكە مجارى دەكات كە ئە
ناو كۆمەل و لەسەر دەستى خەلكى تووشى بوۋە .

لەلەيەكى تىرىشەۋە ئەو رووداۋانەى سەردەمى مندالى كۆن دەپىن و لەبىر دەچنەۋە ،
بەلام كاتىك ئەو كەسە دەچىتە ئەو كۆمەل و كۆرۈكۆبۈۋنەۋە ، ئەۋا ئەۋ خەللك و
قەربالغىيە دەپىن بە كۆدوۋ ھىمايەك و ئەو كارەسات و نەھامەتىيەى سەردەمى مندالى
بەبىر دەھىننەۋە تووشى ھەمان ئازارو نارەجەتى يەكە مجارى دەكەن ، ئەبەر ئەۋە ئەو
جۇرە كەسانە بە ھەۋو شىۋەيەك ھەۋلەدەن كە ئەۋا خەللكى و كۆرۈكۆبۈۋنەۋە
قەربالغى دوور بىكەۋنەۋە بۇ ئەۋەى ئەو كارەسات و رووداۋە ناخۇشانە يان بىر
نەكەۋىتەۋە دووبارە تووشى ھەمان ئازارو نارەجەتى يەكە مجارى نەبىنەۋە .

۴- تییکه لاونه بوونی کومه لایه تی-

نه وهی جیگه داخه هه ندیک خیزان به بیانووی نه وهی منداله کانیاں له کولان و شوینه گشتیه کان رووبه پرووی لیدان دهبنه وه یان له مندالانی تردوه قیری جنیوو قسهی ناشیرن دهبن ، نهوا ریگا له منداله کانیاں دهگرن و ناهیاں و دک پیویست تییکه لاونه مندالانی تربین ، به لام کاتیک نهو مندالانه گه وره دهبن و ته مه نیاں ددبیت به شمشال ، نهوا به ناچاری رهوانه ی خویندنگایان دهکن و بویه کهه مجار به نهو شیره به رفراوانیه تییکه لاو به نهو هه موو مندالانه دهبن ، که نه مهش بو نهو جوره مندالانه و دک زهبرو هیلمه یهک (صدمه) وایه و تووشی ترس و دله راوکییه کی زیاده پیویستیان دهکن .

نیجا له بهر نه وهی بیشتر رانه هیئراون و بو نهو جوره ژینگه یه ناماده نه کراون نه هیلدراره که تییکه له مندالانی تربین ، بویه ناتوانن به ناسانی خوین له نهو ژینگه نوییه دا بسازینن و رووبه پرووی ترس و دله راوکی دهبنه وه ، له بهر نهو هه ندیکیاں ته نیایی و دووره په ریزی هه لده بژیرن و جه ز به ناو کورو قه ره باله ؛ خه لکی ناکه ن و له دهستیان راده کن .

۵- ریژ نه گرتنی منداډ و گوی لیینه گرتنی-

کاتیک منداډ له ناو خیزان و قوتا بخانه و کولان و هاوړی و شوینه گشتیه گوی لیئاگیري و پشتگوي دهخري و هیج به هاو نرخیکی بو دانانری ، نهواله خه لکی هه ست به خوشی و دنیایی ناکات و متمانه ی به خه لکی نامینن و له ناله ددروونیدا هه ست و بیرو باوه ریپک دروست ددبیت که نریک بوونه وهو چوونه ناو خانه ددبیته هو ی تووش بوون به نازارو ناخوشی ، له بهر نه وهی له سه رده ستی نریژنه کهس که دایک و باوکه هه ستی به نازارو ناره حه تی کردووه ، نیتر چون له ناو که

تر كە نامۇن و نايان ناسىت ھەست بە نارامى و كامەرانى دەكات . نەمەش واى لىدەكات
كە ئە خەلكى دوور بىكە وئىتەومو ترسىك ئە ناو دل و دىروونى دىرباردىان دروست بىت .

كارىگەرىيە خراپەكانى تووش بوون بە فۇيىيى كۆمە لايەتى

كاتىك كەسىك تووشى فۇيىيى كۆمە لايەتى دەبىت ، ئەوا ماناى ئەودىيە كە ئە كۆمەل
و داوو دەزگاكانى دوور دەكە وئىتەو ، ئەم دوور كە وئىتە ودىيەش كۆمە لىك كىشەى بۇ
دروست دەكات ، ئە گرنگترىن ئەو كىشە و دەرنە نجامە خراپانەى كە فۇيىيى
كۆمە لايەتى دروستى دەكەن ئە مانەى لاي خوارمەن :-

۱- دوور كە وئىتەو ئە كۆرۈ كۆيۈنەو و چالاكىيە كۆمە لايەتتەكان .

۲- زۇر جار ئە ئە نجامى ئەو ترس و فۇيىيەى كە ھەيەتى مافى دەخورىت و ناتوانىت
ودك كەسانى تر داواى بىكات ، ئە بەر ئەو ئەو كە مافەكانى پىشلى كىدو و مەروۇقە
ئىتر ئەو مەروۇقە دايك و باوك بىت يان ھاوړى و مامۇستا و كەسانى تر بىت . كە ئەمەش
دەبىتە ھۇى دروست كىدنى زۇر كىشە بۇى سەرەپاي بىبە شىوونى ئە زۇر ئە مافەكانى .

۳- دوورنىيە ئە ئە نجامى ئەو فۇيىيى كۆمە لايەتتەو زىيانى زۇر بە خويندىنى بىكات و
لە زۇر چالاكى بە كۆمەلى ناو قوتا بخانە و تاقىكردنەو زارەكى بىبەش بىت و وەك
بىوىست خۇى بۇ تاقىكردنەو نامادە نەكات .

۴- يەكەم كىشەى ئەو مىدالانە ئە كاتى چوونە خويندىنگايان ئە پۇلى يەكەمى
سەردىيى دەردەكە وئىت و بەردەوام بە زۇر دەبىرىن بۇ خويندىنگا و بە گرىيان و ھاوار
دىنەومو ئە ناو قوتا بخانە تىكەلى مىدالانى تر نابن و زۇر بەزە ھەت ئەگەل مامۇستا و
خويندىكارەكان خۇيان دەسازىنن و بەردەوام تەنىيى و گۆشەگىرى ھەلدەبىزىرن ، كە
بەردەوام بوونى ئەو ھالەتەش كىشەى زۇريان ئە ناو خويندىنگا بۇ دروست دەكەن .

۵- ژمارەيك ئە ئەو كەسانەى كە تەوشى فۇيىي كۆمەلەيەتى بىون ئە نساو كۆمەلەل و ژيانى واقىعى دوور دەكەونەو وە وادەدەن دوور ئەكۆمەل و ژيانى واقىعى جىيەنەيىكى خەيائى نەمۇنەيى خوش بۇ خۇيان دروست بىكەن و ھەر خوشيان پالەوان و سەرگىردەى ئەو جىيەنە خەيائىيەن ، بەردەوام بىونى ئەو حالەتەش وايان لىدەكات كە ئە واقىع رابكەن و بەردەوام ئە خەو و خەيائىدا بىژىن و كىشەو گىرگىرتە واقىعىيەكانيان بە چارەسەرنەكراوى بىيىنەو و ھەندىك جارىش بەھوى خووگرتىن بە مەواددى ھۆشەرو خواردنەو و دوور ئە كۆمەل و داو و دەزگاكانى ژيانى رۇژانەى خۇيان بەسەردەبەن ، كەسەرچەم ئەو رەقتار و ھەئس و كەوتانە ھەئەو نادروستىن و كىشەو گىروگىرتى زىاتريان بۇ دروست دەكەن .

۶- زۇر كەس بە ھوى ئەو نە خوشىيەو ئە بەرپىرسىارىيەتى و ھەرگىرتى پلەو پايەى كۆمەلەيەتى رادەكەن ، ئەبەر ئەو ئەو بەرپىرسىارىيەتى و پلەو پايەى كۆمەلەيەتە دەبنە ھوى ئەو ئەو كە تىكەلەو بە خەك بىن ، ئەوانىش ئە ترسى تىكەلەو بىونى خەلگى ئەو بەرپىرسىارىيەتى و ھەرگىرتى پلەو پايەى كۆمەلەيەتە رەتدەكەنەو . ھەندىك جارىش ھەر بۇ ئەو ئەو ئەو خەلگى و ھەندىك كارو چالاكى كۆمەلەيەتى دووربەكەونەو ئەو خۇيان نە خوش دەخەن و پەنا بۇ جۆرەھا فرت و فیل دەبەن .

۷- بەردەوام ئەو كاتانەى كە رووبەرووى خەلگى دەبنەو تەوشى ترس و خەم و خەفەت و نارەجەتى دەبنەو ، بۇنەمۇنە ئە كاتى نانخواردن ئە چىشتەخانەو شوینە گشتەكان يان ئە كاتى قسەكرن و دانىشتن ئەگەل خەلگى و وانە و تەنەو ، يان كاتىك خەلگى سەيرى دەكەن ، واتە بەردەوام ئە چاوى خەلگى دەترسىيت و ناتوانىيت ئە كاتە قسەكرەن چاوى بىرپىتە چاوى كەسى بەرانىسەر ، ئەبەر ئەو ئە سوكايەتە گائە پىكرەن دەترسىيت .

خۇپياراستن

دايك و باوكى بەرپىز ئەگەر دەتەنە وىت مىندالەكە تان تووشى قۇبىيى كۆمەلەيەتى
نەبىن و ئە داھانئو كەسىتتىكى سەركە وتويان سەبىت ، ئەوا دەبىت ئە سەمۇ ئەو
ھۆكارانەى كە دەبىنە ھۆى تووش بوون بە قۇبىيى كۆمەلەيەتى دوور بىكە ونە و دوو رەچاوى
ئەم خالانەى لاي خواردوۋە بىكەن :-

۱- ھەتا دەتەنە ئە تووندووتىرى و سزاو ئازاردانى مىندالەكانتەن دوور بىكە ونە و
ئازدار بە خىويان مەكەن و كاتىك ھەلە دەكەن ئە كاتى خۇيدا ھەلەكانيان بۇ راست
بىكەنەو و ئەگەر ھەر ئە سەرىشىيان بەردەوام بوون ، ئەوا سەرزەشت و گلەيان لىبىكەن و
ئە پاداشت و ئەو شتەنەى كە جەزىيان لىدەكەن ، بىبەشىيان بىكەن و ئە كاتى گلەيى و
نارەزايىبەكانتەن دەست نىشانى ھەئس و كەت و رەفتارە نادروستە بىكەن و رىگاچارەى
گونجاویشيان بۇ دىيارى بىكەن و بە ھىچ شىۋەيەك ھىرەش مەكەنە سەركەسىتى و
ناسنامە و بوونى مىندال و ھەرزەكارو خۇندكارەكانتەن ، بە پىچەوانەو ھىرەش بىكەنە
سەرزەشتارە ھەلە نادروستەكە .

۲- ئەكەن مىندال بە حكايەت و چىرۆكى ترسناك و تۇقىنەرتەرسىنن و ھەلەبەدەن ئە
بىننىنى فىلىمى شەرخوازى و خۇن رشتەن دوورىيان بىخەنەو .

۳- ئەگەر خوانە خواستە مىندالەكە تان رووبەرووى ناخۇشى و كارەسات بوودەو ئە سەر
دەستى كەسانى تر تووشى ئازارو سزاو سووكايەتى پىكىردەن بوو ، ئەوا دەبىت بە
زوتەرتەن كات دىخۇشى بەدەنەو ئە ئەو ئازارو دىشكاندەن رەزگارى بىكەن و ئە ھىلەن بە
دەست ئەو سووكايەتى پىكىردەن و ئازارە دەروونىيانەو ەتلىتەو بەبى چارەسەر و
خالىكىردەنەو ەمىنەو دواتر ئە رىگەى مىكەنىزەمى دەروونى (چەپاندەن) و
خەفەكەردەنەو رەوانەى سەردابى نەستى بىكات ، چۈنكە تا ماودىيەكى زۇر ئازارى دەدات و

ئەگەر دواترىش چارەسەر نەكرىت ، ئەوا بەردەوام بىزىزى دەكات و ھەركاتىك بوۋارو
دەرفەتى گونجاۋى دەست كەوت ئەوا بۇ بوۋارى ھەستى دەگەرپىتە ھەو وەك يەكە مەجار
ئازارى دەدات .

۴- دەبىت مندال ئە دۋاى تەمەنى دووسالەيە ۋە تىكەن بە مندالانى تر بىت و ئەگەلىيان
يىرى بىكات ، بۇ ئەۋەى بتوانىت ئە داھاتوو ، كاتىك كە دەچىتە خوئىندىگا خۇى ئە
گەلىيان بسازىنى و توۋشى ترس و گوشەگىرى نەبىت و ئە ھەمان كاتىشدا شاردەزى فرت
و فىل و رەفتارەكانىيان بىت و ئە كاتى پىۋىستدا پارىزگارى ئە خۇى بىكات و نەكەۋىتە
دۋاى كەسانى تە ئەكە بازو فرت و فىلچى .

۵- زۆر پىۋىستە گۈى ئە مندال بگىرى و رىز بۇ راو بۇچۈنەكانى دابىرى و بە چاۋى نزم
سەير نەكرى و خالە لاۋازەكانى گەۋرە نەكرىت ، بە پىچەۋانەۋە دەبىت گرنگى بە خالە
بە ھىزەكانى ژيانى بدرىت و ئەسەر كارو چالاكىە باشەكانى ھانبدرىت و پاداشت بىكرىت
بۇ ئەۋەى بىرواى بە خۇى ھەبىت و بە چاۋى نزم سەيرى خۇى نەكات .

۶- زۆر گرنگە ھەندىك جار ھەر ئە تەمەنى مندالەيە ۋە دايك و باوك ئە كاتى چۈنە
دەرەۋەيان مندالەكانىيان ئەگەن خۇيان بەرن ، بۇ ئەۋەى شاردەزى كۆمەن و داب و نەرىت
ۋە بە ھا كۆمەلەيە تىيەكانى بىت و ھەر ئە مندالەيە ۋە تىكەن ئە خەلگى و كۆرۈ
كۆپۈنەۋەكان بىت ، كە ئەم گەپان و چۈنە دەرەۋەيە ۋە ئە مندال دەكات كە تىكەلەۋە
جۆرەھا كەس بىت و پەيۋەندى ئەگەن ھەندىكىيان دابىت و دواتر ترسى ئە كەس
نەبىت و بە ئاسانى تىكەلەۋى كۆرۈ كۆپۈنەۋەكان بىت .

۷- نابىت ئىمەى گەۋرە بەردەوام مندالەكانىمان تەرىق بىكەينەۋە ۋە ئە ۋە خەلگىدا بىت
شكىنەيەۋە ، يان توۋشى ترس و گومانىيان بىكەين و بەردەوام پىيان بىلىن (كۆرۈم كە
غەيىبە مەچۈرە ئەۋ گەۋرەكان ، كاتىك گەۋرە قەسە بىكات نابىت بىچۈك دەنگى لىۋەبىت
، ھەتتا گەۋرە دانەنىشى نابىت مندال دابىنىشى ، لاچىۋ لىرە يەلا بىچۈرە دەرەۋە

د كەرىم قەدرە چەتەلى

نە چىتە دەررە تووشى بە لايەك دەبىت ، ئاگات لە خۆت بىت تووشى دەردىكت نە كەن ،
خەلكى وەك گورگ وايە متمانەى پىناكرى ، ھەقى ھىچت نە بىت دەست بە كلاودەكى
خۆتەو بەگرو بانەبىت ، كەسەك نە ناسى قەسەى لە گەل نە كەيت ، ئاگات لە خۆت
بىت نەت رەئىن ۰۰۰۰ ھتە) كەسەر جەم نەو ھەردەشەو بە ئاگا ھىنانەو دەررە نىمايانە
منداڭ تووشى ترس و دەررەو كى دەكات و تووشى گومان و دوودى لە ناخیدا بەرانبەر
خەلكى دروست دەكات .

چارەسەر

نە گەر رەچاوى خالەكانى تايبەت بە خۇپاراستن بكرىت و دايك و باوك و مامۇستا
لەو ھۆكارانەى كە دەبنە ھۆى تووش بوون بە فۇبىيەى كۆمەلە تەبەكانى دووربەكە ونەو ، نەو
منداڭ و قوتابىەكانمان لە بەلاو پەتەى فۇبىيەى كۆمەلە تەبەكانى بە دوور دەبن . بەلام
نە گەر رەچاوى ھىچ يەكەك لە نەو ھۆكارو فاكەرانە نەكراو منداڭ و فەرخواز تووشى
فۇبىيەى كۆمەلە تەبەكانى بوون ، نەو دەبىت بە ناچارى پەنا بۆ چارەسەر كەردن بىەين و
رەچاوى نەم فاكەرانەى لای خوارەو بەكەين :-

۱- ھەندىك كەس لە نە نجامى نەو ترس و فۇبىيەى كۆمەلە تەبەكانى تووشى ھەلچوون و
خالەتى زۆر ناخۇش دەبن ، ئا لەم كاتەدا ھەندىك لە نەو كەسانە وەك ھەنگاوى
يەكەم پىنويستيان بە چارەسەر بە دەرمان ھەيە ، بۆ نەو كەمىك لە نەو ھەلچوون و
گەرئەرزگار بكرىن و وايان لىبكرىت كە بتوانرىت لە گەلەيان دابنىشن و قەسەيان بۆ
بكرىت .

۲- يەكەك لە نەو شىوازەنى كە زۆر گونجاو بۆ چارەسەرى فۇبىيەى كۆمەلە تەبەكانى ،
شىوازە چارەسەرى عەقلى - ھەلچوونىيە ، كە چەند دانىشتنىك بۆ نەو كەسانە تەرخان
دەكرىت و لە ميانەى نەو دانىشتنەو ھەوئى گۆرىنى نەو راو بۆچوون و بىرو باوەرە
نامەنتىقيانە دەكرىت كە نەو كەسە نەخۇشانە ھەيانە دەربارەى كۆمەلە و داوودەزگا
كۆمەلە تەبەكانى ، تا وايان لىدەكرىت كە وردە وردە بچنەو نەو كۆرۈ كۆبۈونەو ھەكان و

له نه و ترسه ی که هه شیانه رزگار ده کرین ، هه روه ها ده بیت نه و که سانه له نه و گشتانده هه لانه ی که ده رباره ی خه لکی هه یانه رزگار بکرین و تیگه یه ندرین که هه موو که س و دک یه ک نین و له ناو کومه ن و داوو ده زگاکانی که سانی باش و که سانی خراپ هه یه . واته نه گهر یه کینک به رانه ریان خراپ بسوو نه و مه رج نیه که سانی تریش و دک نه و خراپ بن ، به پیچه وانه وه له وانه یه زور باش بن و نه گهر مامه له یان له گه ن بکریت نه و و دک خوشک و براو دایک و باوکی هاوکاری ده گه ن .

۳- یه کینکی تر له شیوازو ریگاکانی چارده رکردنی فو بیای کومه لایه تی چارده ری ده فتاریه (العلاج السلوکی) واته نه و که سه نه خوش و خاوون گرفتانه له سار تیگه لاوکردنی خه لکی و چوونه ناو کورو کوبوونه وه کان هان ددرین و هه رکاتیک بن ماوه یه کی که میش تیگه لاوی خه لک بوون نه و هان ددرین و پاداشت ده کرین . سدرین نه وهش به رده وام هه و نیان له گه ن ده دریت و نه گهر بو که مترین ماوهش بیت ددرینه نه خه لکی و بارودوخی کومه لایه تی گونجاویان بو ده سته به ر ده کریت و وایان لیدکریت که له ناو کورو کوبوونه وه کان هه ست به خوشی و کامه رانی و ریژگرتن بکه ن ، به شیوه یه له ریگه ی هاندان و پاداشتکردن و دووباره چوونه ناو کومه له وه ، له نه فو بیای کومه لایه تیه رزگار ده کرین و نه و بیروباوهره نادره ستانه ی که وای لیکریت نه چنه ناو کومه ن و خه لکیه وه ده سرپینه وه .

۴- زورگرنگه که قه ناعت له لای نه و که سانه دروست بکریت که کیشه و گیرگرتن ددروونیان هه یه و ده بیت به دوا ی چاره سهردا بگه رین و به هیج شیوه یه ک هه ست به نه و عه ییه نه که ن و شته که ئاساییه و چوون نه نداهه کانی له ش تووشی نه خوشی ددرین هه مان شیوهش میشک و کوئه نداهه دهمار تووشی نه خوشی ده بیت ، به پیچه وانه وه نه و عه ییه نه وه یه که که سی خاوون گرفت و نه خوشی ددروونی به دوا ی چاره سهردا نه و نکولی له نه خوشیه که ی بکات .

۵- دەپىت كەسى نە خوش و خواوەن گىرقتى دەروونى نە و راستىيە بزانىت ، كە نە و جانەتەي ھەيەتى نە خوشىيە و دىكرىت چارەسەر بىكرىت و دواي ماوۋىيەك لىيى رىزگار بىت و زىيانى ناسايى خۇي بىرى و واتىنەگات نەوۋە بەشيكە لە كەسىتى نەوۋە چارەسەرى نىيە و ھەتا ھەتايە لەگەلى دەمىنىتەوۋە.

دەست نىشانى كىردى نەو كەسانەي كە تووشى قۇبىيى كۆمەلەيەتپە بىوون

دەتوانىن لە رىگاي زانىنى نىشانەكانى نە خوشى قۇبىيى كۆمەلەيەتپەوۋە دەست نىشانى نەو كەسانە بىكەين كە تووشى قۇبىيى كۆمەلەيەتپە بىوون يان مەترسى نەوۋەيان لىندىكرىت كە تووشى بىن ، نەم پىرسىياو بىرگانەي لاي خواردوۋە بەشيكەن لە نەو راپىرس و كەردستانەي كە لە رىگايانەوۋە كەسانى تووش بىوۋە قۇبىيى كۆمەلەيەتپە دەست نىشان دىكرىت ، تۆي بەرىزىش دەتوانىت بىان خوئىنىتەوۋە بزانە تا چەند نەو خاسىيەت و نىشانانە لەلات ھەيە :-

۱- لە نەو كەسانە دىترىسم كە وەك (مامۇستا ، لىپىرسراو ، بەرىئوۋەبەر ، باوك ... ھتد) دىسەلاتيان بەدەستە .

۲- كاتىك لە ناو خەلكى دەبىم زۆر بىزار دەبىم و دەم و چاوم سوور ھەلدەگەرىت .

۳- نامادەبىوونم و چوونم بۇ ناھەنگ و بۇنەكان تووشى ترسىكى زۆرم دەكات .

۴- تواناي نەوۋەم نىيە كە لەگەل كەسانى غەرىب و نامۇقسە بىكەم .

۵- بەزۆرى لە رەخنەوۋەگەلىي و گازانەي خەلكى دەترىسم .

۶- بۇيە ناتوانم لەبەردەم خەلكى قسە بىكەم ، چونكە تووشى شەزەن و راپايى و ترس دەبىم .

۷- ئارەفكەردنەوۋەم لە كاتى چوونە ناو كۆپو كۆپوۋەكان تووشى گىررى و بىزارىم دەكات .

- ۸- جەزناكەم بېچم بۇ شايى و بۇنە و ئاھەنگەكان .
- ۹- ئە ئەو كارو چالاكيانە دوور دەكەومەوۈ كە خەئكى لىيىت .
- ۱۰- نامادەم ھەموو شتىك بىكەم بە ئەو مەرجەي رەخنەم لىنەگىرى .
- ۱۱- ناتوانم ئە ناو پۇلدا بەشدارى قسە و گۇگىردن بىكەم .
- ۱۲- كاتىك بېچە ناو خەئكى ، ئەوا لىدان و تىپەي دىم زۇر زىاد دەكات .
- ۱۳- ئە ئەو پىشەو كارانە دوور دەكەومەوۈ كەرووبەپووى خەئكىم دەكەنەوۈ .
- ۱۴- كاتىك مافەم دەخورىت ، ئەوا ناتوانم بەرگى ئە خۇم بىكەم و داواي ئەو مافە
خوراوانەم بىكەمەوۈ .
- ۱۵- ئەكاتى چوونم بۇ ناو كۆرۈ كۆيۈنەوۈكان ، ئەوا ھەست دەكەم كە ھەموو گيانە
وەك شۆرە بى دەلەرزىت .
- ۱۶- ناتوانم قسە ئەگەل ئەو كەسانە بىكەم كە دەسەلاتدارن .
- ۱۷- كاتىك ئە ناو خەئكى و قەرەباغىدا دەبىم ، ئەوا ھەست دەكەم كە خەرىكە
دەخنىم .
- ۱۸- كاتىك دەمەوۈت بېچم بۇ ناو خەئكى ، ئەوا ھەست دەكەم كە ھەردوواناچەكانە
دەلەرزىن و ئە دووم نايەن .
- ۱۹- جەزناكەم چواردەورم قەرەباغ بىت و چاوپىكەوتن ئەگەل خەئكى بىكەم .
- ۲۰- كاتىك شۆيىنىك قەرەباغ بىت (ھۆلى كۆرۈ كۆيۈنەوۈكان و شايى و ھەلپەرىكى ،
ھۆلى كىتەبخانە يان پۇل) ئەوا جەز دەكەم يەكەم كەس بېچە ژوورەوۈم داوايەن
كەسىش بىمە دەردەوۈ .
- ۲۱- ئە ناو قەرەباغىدا پىرسىارم لىبىكرىت ، ئەوا يەكسەر لىوۈ قورگەم و شەك دەبىت
ناتوانم وەلام بەدەمەوۈ .

د. كەزىم قەدرە چەتلى

- ۲۲- زۆر بە زەحمەت دەتوانم ئە ناو خەلگىدا شت بخۆم .
 ۲۳- كاتىك مىوانمان بىت ، ئەوا تواناي بە خىرھاتن وقسە ئەگەل كىرديانم نىيە .
 ۲۴- زۆر ئە چوونە ناو مزگەوت و نويز كىردى بە كۆمەل دەترسم .

- ۲۵- ھەست دەكەم ئە پەيوەندىيە كۆمە لايەتتە كانمدا سەركە وتوو نىم .
 ۲۶- ھاوپىي زۆر كەم ھەيەو زۆر بە زەحمەت دەتوانم ھاوپى بۇ خۆم پەيدا بىكەم .

وەلامە كان :-

زۆر راستە () راستە () تارادەيەك وايە () راست نىيە ()
 بۇ ھەر وەلامىكى زۆر راستە (۳) نمرە . راستە (۲) نمرە . تارادەيەك وايە (۱) نمرە .
 راست نىيە (صفر)

ئەلسەنگاندىن :-

- (۵۲ بۇ ۷۸) نمرە ماناي ئەوۋەيە ئەو كەسە تا رادەيەكى زۆر بە دەست فۇيىيى
 كۆمە لايەتتە وەدە ئالغىنى .

- (۲۶ بۇ ۵۱) نمرە ماناي ئەوۋەيە ئەو كەسە توشى فۇيىيى كۆمە لايەتتى بوۋە بەلام
 ام ناوۋەندىيە ئەگەر چارەسەرى نەكات ئەوا ئەگەرى زىادىبوونى ھەيە .

- (صفر بۇ ۲۵) نمرە ماناي ئەوۋەيە ئەو كەسە بە رىژەيەكى كەم فۇيىيى كۆمە لايەتتى
 ھەوتىرسى نىيە .

تۈرەبۈون و چۆنىتى زالبۈون بەسەرىدا

گومانى تپدا نپە كە بابەتى ھەئچۈنەكان (الانفعالات) بەرفراوانە و زۆر دياردەى
دەروونى لە خۇدەگرىت ، يەككە لە گرنگترىن ھەئچۈنەكانىش توورەبۈونە و ئەگەر
مامەئەى دروستى ئەگەل نەكەين و ئەكاتى خۇيدا كۆنترۇلى نەكەين ئەوا مەرۇف بەرەو
ھەئدیر دەبات و كارەساتى زۆرى لپدەكەوئپتەو ، لەبەر نەوەى توورەبۈون وەك زریان و
گەرەئوول واپەو لە ناكاو ھەئدەكات و ئەگەر نامادەباشى پىوئستى بۇ نەكرىت ئەوا
ھەموو شت لەگەل خۇى رادەمائی .

چەمكى توورەبۈون :-

چەمكى (مفهوم) توورەبۈونىش وەك زۆرىەى چەمكەكانى تر خراوہتە بەر تىشكى
لپكۆلپنەو و زۆر لایەنى شاراوہى ناشكراکراوہ و ھەر لە مپژموە فەیلەسووف و زاناو
داناكان راشەى تاپپەت بە خۇيان بۆكردوو و زۆرجار بە لایەنىكى نپگەتپشى ژيانى
مرۇقىيان لەقەئەم داوہو ھەندىك جارىش وەك پىوئستى و رەمەكىكى سوود بەخش
باسكراوہ .

بۇنموونە فەیلەسووفىكى وەك داروین (۱۸۷۲) توورەبۈون وەك حالەتپكى وروژان و
ھەئچۈونى باس دەكات ، كە لە ئە نجامى رووبەروو بۈونەوەى بۈونەوەرلەگەل
دەرووبەرەكەى سەرھەئدەدات و ئەم رووبەروو بۈونەوہىە وا لە ئەو بۈونەوەرە (مرۇقىيان
ناژەل) دەكات كە وەلامدانەوہى جەستەپى و فسىۇلۇژى خۇى ھەبپت ، بۇنەوہى
پارىزگارى لە خۇى بكات و لە ژيان بەردەوام پپت و لە ناو نەچپت ، واتە داروین
توورەپى وەك كەرەستەو چەكىكى خۇپاراستن و گونجاندى پۆزەتپف و باش باس
دەكات .

۱. كەرىم قەدرە چەتلىنى

توورەبوون يەككىكە ئە ئەو چەمكە ئالۇزانەى كە پىناسە كەردنى ئاسان نىيە ، ئەبەر ئەوئەى پەيوەستە بە ھەندىك چەمك و زاراوئەى تەرى وەك (توندووتىژى و شەپخاۋى و زەبرو زەنگ) ئەبەر ئەو ئالۇزى و ھەمەلەيەنىيە چەندەھا پىناسە و لىكدانەوئەى جىاۋازى بۇ كراۋە • ھەندىك ئە بەر رۇشنايى گۇرئكارىيە فسىۋلۇژىيەكانى وەك (زۇربوونى رىژەى ھۇرمۇنى ئەدرىنالىن ، رژاندى شەكر بەرئىژەيەكى زۇربۇناۋ خوئىن ، پەربوونى لىدانى دل ، گۇرئبوونى ماسوولكەكان ، ھەستەردن بە گەرماسەرماسان موچەك پىاھاتن ، زۇربوونى فشارى خوئىن ، زىاتەر كەردنەوئەى بىبىلەى چاۋ) پىناسەى توورەبوون دەكەن و ئە ئە نجامدا ھىزو تۈناۋ چالاكى و وزەى ئەو بوونەۋەرە زۇر زۇر دەبىت و دەتۈانىت پارىزگارى ئە خۇى بىكات •

ۋاتە لىرەدا توورەيى مىكانىزم و كەرەستەيەكى بايۇلۇژىيە كە يارمەتى مانەوئەى مرۇق دەدات و ناھىلىت ئەناۋ بىچىت و ژيان بەبى توورەيى ھىچ مانايەكى نىيە • كەۋاتە ئەبەر ئەو ھەموو گەرنىيەى توورەبوون ، دەبىت مرۇق ئە ھەوئى ئەوئەدا بىت كە ئە كاتى توورەبووندا كۇنتروئى خۇى بىكات و بە شىۋازى گونجاۋ گوزارشت ئە ئەو توورەبوونەى بىكات ، ئەو كاتە ئە ژيان بە ختەۋەر دەبىت و دەبىت بە خاۋەنى دروستى دەروونىش •

لەلەيەكى تەرەۋە ھەندىك ئە دەروونزانەكان ئە رۋانگەى مەعرىفيەۋە پىناسەى توورەبوون دەكەن و ئە ئەو بىروايەدان كە توورەبوون ھەست و شەۋرىكى زۇر بە ھىزە ئە بىزارى و ناپەچەتى و ۋەرس بوون كە ئە ئە نجامى بىر كەردنەۋەو لىكدانەوئەى خراپ و نىگەتىش و بىروياۋەرى نامەنتىقيەۋە دروست دەبىت ، كە دواتر پال بە تاكەۋە دەنى و تۈۋشى ھەلەو رەفتارى نادروستى دەكات •

كەۋاتە توورەبوون سى رەھەندو پىكەتە ئە خۇدەگرىت ، كە برىتىن ئە پىكەتەكانى (فسىۋلۇژى و مەعرىفى و رەفتارى) پىكەتەى مەعرىفى برىتىيە ئە سەرجەم ئەو بىروياۋەرە ھەلەو لىكدانەۋە نامەنتىقى و ناۋاقىيانەى كە مرۇق تۈۋشى ھەلچوون و توورەبوون دەكەن ۋە پىكەتەى فسىۋلۇژىش برىتىيە ئە ھەموو ئەو گۇرئكارىيە فسىۋلۇژىيانەى كە ئە كاتى توورەبوون روودەدەن • پىكەتەى رەفتارىش ئەو ھەلس و

كەوت و رەقتارنە دەگىتتەوۋە كە مۇقۇلەكاتى ھەلچووندا پراكتىزەيان دەكات ، واتە ھەندىك كەس جىئو دەدا يان دەست نەو شەئىنى يان ھاوار دەكات يان تىف دەكات يان دارو بەردوشت ھەندەدات يان شەردەكات ۰۰۰ ھتد ۰ (حسين ، ۲۰۰۷ ، ص ۱۷) ۰

بەبروۋى (بيك) (Beck) توورەبوون لە نە نجامى بىروياوۋەرو ئىكدانەوۋى تاكەوۋىيە بۇ دياردەو رووداۋەكانى ژيان و لە يەككەوۋە بۇ يەككى تىر دەگۋرى ، واتە ھەندىك رووداۋو وروژىتەر كەسىك تووشى توورەبوون دەكەن بەلام ھەسان رووداۋو وروژىتەر كەسىكى تىر تووشى توورەبوون ناكەن ، لەبەر نەوۋى نەو دوو كەسە وەك يەك بىر ناكەنەوۋە ئىكدانەوۋە بىروياوۋەريان وەكوۋىيەك نىە ۰

بۇنەمۋنە مائىك مىوانيان دىت ، بەلام مىوۋىيان نىەو نەو مىوانە بەبى خواردنى مىوۋە دەپوات ، دواى نەوۋە ژنەكە زۇر توورەدەبىت و دەست دەكات بە گلەيى و لۇمەكردنى مىردەكەي ، لەبەر نەوۋى عەيب و شوورەيىە مىوان بەبى خواردنى مىوۋە بىرواۋات و دوايى بە چ روۋىيەكەوۋە بچنەوۋە بۇ مائىيان .

واتە بىروياوۋەرو ئىكدانەوۋى ھەلەي نەو ژنە سەرچاۋەي توورەيىەكەي بوونەك ھاتنى مىوان ، لە كاتىكدا چەندەھا مائى تىرىش مىوانيان دىت ، بەلام وارىكەوت دەكات نەو كاتە مىوۋىيان نەبوۋە شتەكەش بە ناسايى وەردەگرن و كەسىش توورە نابىت ، واتە ھەلەسەنگاندن و ئىكدانەوۋى تاك بۇ رووداۋو دياردەكانى ژيان دەبنە ھۇي توورەبوون و ھەلچوون نەك دياردەو رووداۋەكانى ژيان ۰ .

ھەندىك بۇچوونى ھەلە دەربارەي توورەبوون :-

نەوۋى جىگەي داخە كۆمەللىك بۇچوونى ھەلە دەربارەي توورەبوون ھەيەو زۇركەس كارى پىدەكەن و لە نە نجامى نەو بۇچوونە نازانستىيانەوۋە تووشى گىرقتى زۇر بوون ، لە گىرگىترىن بۇچوونە ھەلەكانىش نەمانەي لاي خوارەوۋەن :-

۱- توورەبوون بۇماوۋىيە :-

د. كەرىم قەدرچەتلى

زۆركەس وادەزانى توورەبوون بۇماوۋىيە و ئە باب و باپىرانسەوۋە بۇمان دەگۈزىتتەوۋە ئىمە ناتوانىن ھىچ شتىك بىكەين ، بۇنموۋنە ھەندىك كەس دەلىن ئىمە چوۋىنەتەوۋە سەر باب و باپىرانمان و ئەوانىش ھەروا توورەو ەسەبى بوون ، يان دەلىن توورەدىي ۋەك برىستى و خەو بۇماوۋىيە و ھەر ئە كاتى ئەدايك بوۋنەوۋە لەتەكى مەۋقدايە . ئە نەۋەش زىاتر دەپۇن و دەلىن شىۋازو چۇنىتتى گوزارشتكردن ئە توورەيش ھەر بۇماوۋىيە و ئە ژىر دەسەلات و كۆنترۇلى مەۋقدايە .

ئە راستىدا ھىچ ئە ئەوانە راست نىە و بىنەماي زانستى نىە ، ئەبەر ئەۋەى بە شىۋەيەكى گشتى شىۋازى دەربىرىنى توورەبوون يان ئەيەكچوۋنى توورەبوونى مىندال و داىك و باوك بۇژىنگە و فىربوون دەگەپىتەوۋە ئەك بۇماوۋە . واتە كاتىك داىك و باوك ئە بەرچاۋى مىندالەكانىيان توورە دەبن و ئەو توورەبوۋنەشيان بە جنىۋو قسەى ناشرىن يان لىدان و سووكايەتى پىكردى كەسانى تر دەردەبىن ، ئەوا دواى ماوۋىيەك مىندالەكانىشيان ئە رىگاي لاساىكردنەوۋە چاولىكەرىيەوۋە فىرى ھەمان رەفتارو ھەئس و كەۋتى داىك و باوكيان دەبن و ئەمانىش ھەرچ كاتىك توورە بوون ئەوا ۋەك داىك و باوكيان پەنا بۇ جنىۋو قسەى ناشرىن يان لىدان و سووكايەتى پىكردى كەسانى چواردەورىان دەبن ، ئەبەر ئەۋەى تەنھا ئەو جۇرە رەفتارو ھەئس و كەۋتەيان بىنىۋەوۋە دەرزان كە دەبىت ئە كاتى توورەبوون بە ئەو شىۋەيە رەفتار بىكەيت .

بەلام ئەگەر داىك و باوكيان ئەكاتى توورەبوون پەنايان بۇ بىلدەنگى و شىۋازى تر بىردايە ئەۋكاتە مىندالەكانىشيان ھەر بە ئەو شىۋازە گوزارشتىيان ئە توورەبوۋنەكانىيان دەكرد ، واتە ئەو لىكچوۋنەى نىۋان مىندال و داىك و باوكيان بۇ فىربون و ئەو ژىنگەيە دەگەپىتەوۋە كە ئەو مىندالانە تىايدا پەرۋەردە بوون ئەك بۇ بۇماوۋە . بەلام كاتىك باوك و داىك و كەسانى چواردەورى مىندال ئە كاتى توورەبوۋندا ئە جىياتى تونالوۋوتىزى و

شەرو هات و هاوار په نا بو گفتم و گو و دیا لوك و ليك تيگه یشتن و دانوستان ده بهن و به شيوه يه كي ناشتيانه چاره سهری نه و كيشه و گرفتانه ده كهن كه بوونه نه مایه ی تووړه بوون ، نه و كاته نه و دايك و باوكانه ده بن به نموونه و پيشه نگی جوان بو منداله كانيان و نه داها توش منداله كانيان و دك باوك و دايكيان نه ريگای دیا لوك و ليك تيگه یشتنه وه چاره سهری كيشه كانيان ده كهن و په نا بو تووندو و تيژی و شهر ناخوښی نابهن .

نه وهی مایه ی د خوښی و گه شېنیه ، نه تونادا هه یه كه شيوازه هه له كان بو شيواز گونجاو و دروست بگوړدری ، واته كاتيك هه نديك كه س نه نه نجامی په روه رده ی هه ل لاسا ي كړ د نه وهی نموونه و پيشه نگی شهرانگيز موه فيری رهفتارو شيوازی نادروست تووندو و تيژی بوون ، نه و ده كريت نه ريگای راهینان و دوو باره فير كړ د نه وه نه ل شيوازه شهرخوازیانه رزگار بكرین و نه جياتی نه وه فيری رهفتارو شيوازی دروست بكر تا نه ريگایانه وه گوزارشت نه تووړه بوون و هه لچوونه كانيان بكه نه كه به پیی پیو به هاكۆمه لایه تیه كان بیټ و مروځ نه كه ویتته به رده م هه رده شه ی كۆمه ل و داو و ده زگاكان

۲- به شيوه يه كي نۆتوماتيكي په كسره تووړه بوون ده بیټه هو ی توندو و تيژی و

شهرخوازی :-

نه مه ش بوچوونيكی تری هه له یه و مهرج نیه هه موو كات تووړه بوون بیټه ه تووندو و تيژی و شهرخوازی ، به لكوو نه توانای مروځدا هه یه كه كۆنترولی خو ی بكان به سهر تووړه بوون و هه لچوونه كانيدا زال بیټ و به شيوازیكي عاقلانه و سهرده بیا گوزارشت نه هه لچوون و تووړه يه كانی بكات به بی نه وهی نازاری كه س بدات یان توله تيژی به كار بهینی . بیگومان نه مه ش پیویستی به راهینان و فير بوونی شيوازه جو جوړه كانی گوزارشت كړدن نه تووړه بوون هه یه .

۳- پیوسته مروڤ توندوو تیژو شهرانی بیت تاوه کوو نه وهی دهیه وی به دهستی بهینی :-

بیگومان نه م بۆچوونه به هیچ شیوهیه ک راست نیه و دهبیت هه موو کهس جیساوازی نه نیوان توندوو تیژی و شهرخوازی نه لایه ک و وهرگرتنی مافه کان نه لایه کی تر بکات ، واته شهرخوازی مانای دهستدریژی کردنه سهر ماف و نازادی و سهرمایه کی کهسانی تره سه پای له ناویردنیان و نازاردانیان و تیکسانی په یوندیه کومه لایه تیه کان و دروستکردنی کیشه و گرفتگی کومه لایه تی که بیگومان به زیانی هه موو لایه ک ته و او دهبیت و هیچ کهس قازانج ناکات . به لام وهرگرتنی مافه کان و پاریزگاریکردن نییان شتیکی تره و هه موو کهس ده توانیت نه ریگای گشت و گوو لیک تیگه یشتن و یاساوه به مافه کانی خوی بگات به بی نه وهی په نا بۆ توندوو تیژی و شهرخوازی بیات ،

جیساوازیه کی زور نه نیوان توندوو تیژی و دهستکهوتنی مافه کان ههیه ، واته مروڤ ده توانیت مافه کانی خوی دهست بکه ویت و گوزارشت نه توورده بوون و ناره زایه کانی به شیوهیه کی سهرده میانه بکات به بی نه وهی زیان به کهس بگهیه نیت و په یوندیه کومه لایه تیه کانیش تیک بدات ، یان پیشیلی پیوه رو به ها مروڤایه تیه کان بکات . له بهر نه وه زور گرنگه بهرده وام فه لسه فهی په روه رده به نه و ناراستهیه بیت که هه موو کهس مافه کانی خوی وهر بگریت به لام به شیوهیه کی ناشتیانه نه ک نه ریگای نازاردانی کهسانی ترو زموتکردنی مافه کانیان .

۴- بهرده وام گوزارشتکردن نه توورده بوون و دهبرینی کاریکی دروسته :-

هه موو دهروونزانه کان له گه ل نه وه دان که دهبیت له کاتی گونجاودا گوزارشت نه هه لچوونه کان بگریت ، بۆ نه وهی نه ناووه کونه بنه وه وواتر نه پریکدا نه ته قنه وه به لام نه مهش مانای نه وه نیه که دهبیت بهرده وام له کاتی گونجاو و نه گونجاودا گوزارشت نه توورده بوون و هه لچوونه کان بگریت ، به لکوو هه ندیک جار پیوست به نه وه

دهکات که مروڤ دان به خویدا بگرییت و به ناسانی توورده بییت ، چونکه له نه و کاتانه دا نه و توورده بوونه زیانی زوری ده بییت ، به لام دهگرییت له نه و کاتانه دا به نارام بین و چاوه پروانی کاتی گونجاو بکهین و دواتر گوزارشت له نه و توورده بوونه مان بکهین .

نیشانه کانی توورده بوون :-

توورده بوونیش وهک هه موو دیارده دبروونیه کانی تر نیشانده و هیماي تاییه ت به خوی هه یه و ده توانین له ریگای نه و نیشانانه وه که سانی توورده و هه لچوو ده ست نیشان بکهین . له گرنه گترین نیشانه کانی توورده بوونیش نه مانه ی لای خوارمونه :-

۱- نیشانه مه عریفیه کان :-

مه به ست له نیشانه مه عریفیه کان هه موو نه و بیرو باوهرو لیكدانه و مو درکیکردنانه ده گریته وه که وامان لیكه کات تووشی توورده بوون ببین و بگهینه نه و برپایه ی که نه و رووداوه یان نه و وروژینه ره مایه ی سووکایه تی پیکردنه یان هه ره شه و پیشیلکردنی مافه کانه ، که نه وهش وا له مروڤ دهکات که توورده بییت و خوی بو به ره نگار بوونه ره ناماده بکات .

وهک پیشتریش ناماژه مان بۆکرد نه م نیشانانه له یه کیکه وه بو یه کیکی تر ده گۆری . واته کاتیك یه کیك گرنه گیه کی زۆر به نه و رووداوو وروژینه ره ده دات و له دل و دبروونی خویدا زۆر گه و ره ی دهکات و ده گاته نه و برپایه ی که هه ستی بریندار کراوه یان مافه کانی پیشیلکراوه یان ده ستدریژی کراوه ته سه ری ، نه و زۆر تر توورده ده بییت به به راورد به که سیکی تر که وهک نه و شته که گه و ره ناکات و به شتیکی مام ناوه ندی یان ناسایی له قه له می ده دات .

۲- نىشانە فسيۇلۇژىيەكان :-

بريتىن ئە ئەو گۇرپانكارىيە فسيۇلۇژىيەكانى كە ئە جەستەي كەسى توورەدا روودەدەن
 وەك (زىيادبونى ئىلانى دل و خىراپوونى ھەناسەدان و گىرغى ماسوولكەكان و
 بەرزبونەوئەي پەلەي گەرمەي لەش ، زۇربوونى رىژەي شەكر ئەلەشدا ، عارەق كىردەنەو ،
 زىاتىركىردەنەوئەي بىيىلەكانى چاۋ ، دەم و لىۋوشك بوون ۰۰۰ ھتە) كە ئەم نىشانە وەك
 ھىماۋ زەنگى ئاگادار كىردەنەو وان و پىمان دەللىن كە ئەو كەسە تووشى ھەنچوون بوودو
 ئەگەر فرىاي خۇي نەكەۋىت و رىگا چارەيەك نەدۇزىتەو ئەو دواي كەمىكى تر زۇربەي
 پىرۇسە عەقلىەكان ئە ماۋەي ئەو ھەنچوون و توورەبوونەدا تووشى ئىفلىجى دەيىت و
 ئەگەرى روودانى كارەسات و ناخۇشى و ھەلەكەت زۇر زۇر دەيىت .

۳- نىشانە رەفتارىيەكان :-

ھەر ئەۋەندە تاك ھەستى بە ئەۋەكەرد كە ئەۋشە يان ئەۋقەسەيە يان رەفتارى
 كەسى بەرانبەر دەست درىژىيە بۇ ئەۋ يان سووكايەتى پىكىردىيەتى ئەۋا يەنەسەر ئەۋ
 گۇرپانكارىيە فسيۇلۇژىيەكان روودەن و دواترىش دەبن بە رەفتارو ئە ئەم قۇناغەدا
 كەسى توورەو ھەنچوۋ كۆمەللىك رەفتارو ھەئەس و كەۋتى وەك (شەرىيان تەف و جىنو
 يان ھاۋار كىردن يان ھەپەشە يان شت فرىدان يان گىيان و مانگرتن يان دەرتا داخستىن
 بەسەر ئەۋ كەسەي كە توورەبوۋە لىي يان شت شكاندن يان ۰۰۰ ھتە) بە ئە نجام
 دەگەيەنى .

بۇ ھەندىك كەس زىاتر ئە كەسانى تر توورە دەبن و ناتوانن كۇنترولى خۇيان بىكەن ؟ :-

ھەموومان ئەۋ راستىيە دەزانىن كە توورەبوون ئە يەككەۋە بۇ يەككىكى تر دەگۇرى و
 ھەموو كەس وەك يەك توورە نابىن ، ئەم جىياۋازىيەش بۇ كۆمەللىك ھۇكارى بۇماۋەيى و
 بايۇلۇژى و ژىنگەيى دەگەپىتەۋە پىكەۋە ئەۋ جىياۋازىيەي نىۋان تاكەكانى كۆمەل

دروست دەكەن • دەتوانىن بەكورتى نامازە بۇ نەم ھۆكارانەى لای خوارمۇە بىكەين ، كە
بەرپرسن لە نەۋەى بۇچى ھەندىك كەس زىاتر لە كەسانى تر توورە دەين :-

۱- ھۆكارى بۇماۋەو يىكەتەى كۆنەندامى دەمارى ناۋەندى :-

نەگەر بە وردى سەيرى رەفتارى مندالانى تازە لەدايك بوو بىكەين ، ئەۋايە ئاسانى
ھەست بە جىاۋازى تاكى لە نيۋانىان دەكەين و دەبينىن ھەندىك زۇر جوۋلەدەكەن و
بەردەۋام توورەو گىر . . . و دەبنە مايەى بىزارى دايك و باوك لە كاتىكدا ھەندىكى
تريان زۇر بىندەنگ و ھەر خەۋتوون و ھىچ كىشەو نارەحەتتەك بۇ دايك و باوك و
كەسانى چوار دەورىان دروست ناكەن • واتە ھەندىك كەس ھەر لە دۋاي لە دايك
بوۋنەۋە لە نە نجامى بوۋنى كۆنەندامىكى دەمارى ناۋەندى ھەستىارمۇە زوۋ زوۋ
ھەلدەچن و ھەر بە بچوۋكتىن شت دەورۇڭىنرەن لە كاتىكدا ھەندىكى تر زۇر بىندەنگ
و زۇر بە زەحمەت دەورۇڭىنرەن و گۈى بە زۇر شت نادەن •

۲- شىۋازى پەرۋەردەكردن و ژىنگەى خىزانى :-

گۈمانى تىدا نىە پەيوەندىەكى بە ھىز لە نيۋان توورەبوۋن و شىۋازى پەرۋەردەكردن
و ژىنگەى خىزانى ھەيە ، واتە كاتىك دايك و باوك توۋندوۋ تىز دەبن و بەردەۋام
بەربەست و رىگىر بۇ مندالەكانىيان دروست دەكەن يان لە كاتى ھەلچوۋن و
توورەبوۋنەكانىياندا زۇر رەفتار و ھەئس و كەۋتى نابەجى دەكەن و ناتۋان كۈنتۈلى
ھەلچوۋنەكانىيان بىكەن ، ئەۋا مندالەكانىشىيان ۋەك ئەۋان توورەو ھەسەبى دەبن و
كاتىك كە گەۋرەش دەبن ئەۋا لەگەل كەسانى چوار دەورىان توۋندوۋ تىز دەبن و چۇن
مامەلەيان لەگەل كراۋە ھەر بە ئەۋ شىۋەش مامەلە لەگەل كەسانى تر دەكەن •

لەلايەكى تىریشەۋە لىكترازانى خىزانى و شەپرو ئازاۋەى بەردەۋامى نيۋان ئن و مىرا
يان تەللاق و لىك جىابوۋنەۋە ، ژىنگەى نادروست و نە گونجاۋن بۇ پەرۋەردەى دروست

مىندالانى نەو جۆرە خىزانانە وەك پىئويست فىرى بە ھاو پىئوهرە كۆمەلەيەتتەكان نابىن و شەرەزايى و زانىارى پىئويستيان دەرپارەى چۆنىتى مامەلەى گونجاو لەگەل كەسانى تر يان كۆنترۆلكردىن ھەلچوون و توورەبوونەكانيان نابىت ، بۆيە بە ئاسانى تووشى ھەلچوون دەبن و بە رەفتارى نابەجى گوزارشت لە توورەبوونەكانيان دەكەن .

۳- جۆرى بىروباوەرو تىگەيشتن و لىكدانەوہى تەك بۆ نەو شتەى كە دەبىتە مایەى توورەبوونى ۲-

كەسىك مامەلەو ھەئس و كەوتى كەسى بەرانبەر بە شتىكى ئاسايى دەزاتىت ، بەلام كەسىكى تر بە سووكايەتى و دەست درىژى لە قەلەمى دەدات و لىكدانەوہى ئىراپى بۆ دەكات . واتە ھۆكارە دەرەكىەكان بەرپرسى يەكەم نىن لە توورەبوون ، بەلكوو مەرۇف خۇى و نەو تىگەيشتنەى كە ھەيەتى بۆ نەو ھۆكارە دەرەكىانە بەرپرسن لە توورەبوون ، بەلگەش بۆ نەو كەسىك لە ناو كۆمەلىك خەلكدا نوكتە يان قسەيەكى خۇش دەكات يان گالتە لەگەل ھاوړىكانى دەكات ، دەبينىن لە نەو ھەموو خەلكە تەنھا يەكلىك يان دووسى كەس توورەدەبن و دلى خۇيان عاجز دەكەن ، لەكاتىكدا ھەموو ئەوانى تر پىلدەكەنن و نوكتەو قسەو گالتەوگە پەكە بەلایانەوہ ئاسايە .

لێرەدا پرسىارىك دەكرىت ، نەگەر ھۆكارە دەرەكىەكان (نوكتەو قسەى خۇش و گالتەوگەپ) بەرپرسى توورەبوون بوونايە ، نەوا دەبوایە ھەموو ئەو كەسانەى كە گوئىستى دەبن وەك يەك توورەبوونايە ، بەلام دەبينىن ھەندىك كەس توورەدەبن و ھەندىكى تر توورەنابن ، ئەمەش مانای ئەوہىە كە خوودى مەرۇف و بىروباوەرو راشەكردىن بۆ نەو (نوكتەو قسەى خۇش و گالتەوگەپانە) بەرپرسە لەتوورەبوون و ھەندىك كەس بە شتىكى ئاسايى وەرىدەگرن و توورەنابن ، بەلام ھەندىكى تر بە سووكايەتى يان بىرپىزى تىلدەكەن بۆيە توورەدەبن .

۴- جوړی كه سیتی و نه و سیمات و خه سله ت و سیفاتانه ی كه زانن له لای نه و كه سه ۲-

جوړی كه سیتی یه كینکی تره له نه و فاكته رانه ی كه كاریگه ری خو ی له سه ر
تووپه بوون هه یه ، بونموونه كه سیتی هه ندیک كه س به جوړیکه كه گومان له هه موو
شتیک ده كه ن ، له بهر نه وه بچو و كترین شت تووشی هه لچوون و گومان و دوو دلی دواتر
تووپه بوونیان ده كه ن . هه ندیک تر كه سیتی هه کی نیرگزی یان ماسوشی یان سادیان
هه یه و نه و شته ی له گه ل باری د مروونې نه وان نه گونجی نه و ا یه كه سه ر ده بیته مایه ی
تووپه بوونیان ، له كاتیکدا كه سانی تر تووپه ناكات .

بونموونه كه سیتی نیرگزی له بهر نه وه ی عاشق و دلداری خو یه تی ، نه و ا به هیچ
شیوه یه كه ره خنه و گله یی قبول ناكات و زوو تووپه ده بیته ، له كاتیکدا كه سیتی زانن
خواری رو شنبیر ره خنه و گله یی به دیارده یه کی دروست ده زانیت و به هیچ شیوه یه كه پنی
تووپه نابیت ، له بهر نه وه ی گه یشتوته نه و بر وایه ی كه ره خنه گرتن و دست
نیشان كړدنې كه م و كورتیه كان و دانانی ریگا چاره ی گونجاو زور پیویسته و ده بیته
به رده وام ره خنه له خومان بگرین ، بونموونه ی له خاله لاوازه كان رزگارمان بیت و خاله
باشه كانی شمان به هیتر بكه یین .

شیوازه كانی گوزار شت كړدن له تووپه بوون

هه رچه نده تووپه بوون له لای هه موو كه سیتی هه یه و كه س نیه تووپه نه بیت ، به لای
چونیتتی و شیوازی گوزار شت كړدن له تووپه بوون به پنی ژینگه ی كومه لایه تی و تروخه
ته مهن و شیوازی په روه رده كړدن ده گوریت ، واته مندل به جوړیک گوزار شت
تووپه بوونه كانی ده كات كه جیاوازه له گوزار شت كړدنې هه رزه كار وه هه رزگارمان
به جوړیک گوزار شت له تووپه بوون ده كات كه زور جیاوازه له كه سانی كامل و پینگه یته
، به هه مان شیوه ش كه سیتی روژه لاتی به جوړیک گوزار شت له تووپه بوون ده كات كه

جیاوازه له که سیکی رۆژئاوایی ههروهها که سیکی رۆشنییر به جوریک گوزارشت له توورهبوون دهکات که زۆر جیاوازه له که سیکی نارۆشنییر .

دهتوانین بلیین شیوازهکانی گوزارشتکردن له توورهبوون وهک راستهیهک وایه و له جه مسهریکی کهسانی زۆر زۆر توورهبو عهسهبی لییه و جه مسهرهکهی تریشی نهوانه که توورهبی و هه ئچوونهکانیان دهخۆنهوه و له ناوهوه دهیان هیلنهوه و گوزارشتیان لیئاکه و کهسانی مام ناوهندیش دهکهونه ناوهندو ناوهراست .

دهرئه نجامی تویرینه وهکانی بواری دهروونزانی ئاماژه بو خراپی باری دهروونی هه مو نهوانه دهکات که دهکهونه نهم سهرو نهوسهری راستهی توورهبوونه که ، واته نهوانه که زۆر به ئاسانی توورهبهین و کورد وتهنی دۆو دۆشاو تیکه له دهکهن ، له گه له نهوانهش که توورهبوونهکانیان دهخۆنهوه و خویان دهکهن به مامه خه مه و گوزارشت له هه ئچوون و توورهبوونهکانیان ناکه .

وهک دهکهوتوو نهوانه که گوزارشت له توورهبوونهکانیان ناکه ، نهوا دواي ماوهیهک ریژهی توورهبوونه کیکراوهکانیان زۆر زیاد دهکات و فشار دهخه نه سهرباری دهروونیان و بهردهوام بوونی نه و حالهتهش دهبیته هوی تووش بوونی نه و جۆره که سانه به جۆره ها نه خوشی سایکۆسۆماتی وهک (قورحهی دوانزه گری و گه دهو ئازاری ماسوولکهکان و پشت و ژانه سهرو قۆلۆن و زیادبوونی فشار و پهستانی خوین ۰۰۰۰ هتد) سهرهپای تووش بوونی هه ندیکی تریان به شله ژان و کیشه و گرفتی دهروونی .

له بهر نهوه دهروونزان و پزیشکه دهروونیهکان له گه له وهدان که دهبیته راهینان به نه و جۆره که سانه بکریته ، بو نهوهی بتوانن به شیوازی گونجاوو دروست گوزارشت له توورهبوون و هه ئچوونهکانیان بکهن و له ناوهوه به کپ و خهفه کراوی نهیان هیلنهوه چونکه ماندهوه گوزارشت لیینه کردنی زۆر خراپه و دواي ماوهیهک خاوه نه کهی تووشی گرفت و کیشهی دهروونی و جهستهیی دهکهن .

نە خوشى و گىرقتە دەرونى و كۆمەلە تىپەكان

د. كەرىم قەدرە چەتەنى

لە لايەكى تىرىشەو بەردەوام ئەو كەسانەى زۆر تووپەن و بە شىۋازى تووندرو تىزو زۆر
دېندانە گوزارشت ئە ھە ئچوونەكانيان دەكەن و نازارى كەسانى تر دەدەن و پەيۋەندىيە
كۆمەلە تىپەكان تىك دەدەن ، ئەوا روۋبەروۋى كىشە و گىرقتى زۆر دەبنەوۋە زىيان بە
خۇيان و كەسانى تىرىش دەگەيەنن ، ئەبەر ئەو پىۋىستە ئەو جۆرە كەسانەش وەك
ئەوانەى كە تووپەبوونەكانيان دەخۇنەوۋە رابىئىتدەرنىن و فىئىرى شىۋازى دروست و
گونجاويان بگەن بۇ ئەوۋەى بتوانن وەك كەسانى ئاسايى و دەروون دروست گوزارشت ئە
ھە ئچوونەكانيان بگەن .

واتە دەربېرىنى ھەست و سۆزو ھە ئچوونەكان پىۋىستە ، بەلام بە مەرجىك زىادە رۆيى
تىدا نەبىت و شىۋازى دەربېرىنى تووپەبوونەكە گونجاو بىت و دژى بەھاو پىۋەرە
كۆمەلە تىپە دروست و گونجاوۋەكان نەبىت . بەلام ئەوۋەى جىگەى داخە زۆر بەمان فىئىرى
شىۋازى گونجاو نەكراۋىن بۇ دەربېرىنى تووپەبوون و ھە ئچوونەكانمان ، بەلگويان ئە
ترس و شەرم و عەيىبە تووپەبوونەكانمان كپ و خەفە دەكەين ، يان بە پىچەوانەوۋە
كاتىك تووپەدەبىن ، ئەوا زۆر بە ناشارستانى و بە ئەو پەرى زىادە پۇيەوۋە گوزارشت ئە
تووپەبوونەكانمان دەكەين ، كە ئەھەردوۋو حالەتەكەدا زىيان بە خۇمان و كەسانى
چواردەورىشمان دەگەيەنن و ھىچىشيان گونجاوۋو دروست نىن .

ھەندىك ئە دەروونزانەكان پىۋىتى مرقۇئەكان دەكەن و بە پىنى شىۋازى
تووپەبوونەكانيان بەسەر چەند گروپ و جۇرىكدا دابەشيان دەكەن كە ئەمانەى خواربە
يەككە ئە ئەو جۆرە پىۋىنكردنەنە :-

۱- جۆرى يەكەم ئەو كەسانەن كە ئە ملەلانى و روۋبەروۋىبوونەوۋەى راستەوۋخۇ خۇيان
لادەدەن و نكوئى ئە تووپەبوونەكانيان دەكەن و ئە جىاتى گوزارشت لىكردنىيان ئەوا
تووپەبوونەكانيان ئە ناۋەوۋە دەھىلنەوۋە فرىيان نادەنە دەردەوۋە ئە ھەمان كاتىشدا بە
ھەموو شىۋەيەك ئە ھەوئى ئەوۋەدان كە بېروا بەكەسانى ترو تەنەت خوشيان بېتىن كە
گوايا بارى دەروونيان زۆر ئاسايىبە و ھىج كىشە و گىرقتىكىيان نىيەو تووپەش نىن . بىگومان
شاردنەوۋەى ئەو تووپەبوونەكانيان و گوزارشت لىنەكردنىيان ، باجى زۆرى ئە دوايەوۋە

د. كەرىم قەدرچەتەنى

تووشى رىق و كىنە و چەندەھا نەخشە و گىرەتە دەروونىيان دەكەن ، ئە پېشەودى ھەمووشىيان تووشى خەمۇكى و نەخشە سايكۇسۇماتىيان دەكەن . بۇنەمۇنە ھەندىك ھەرزەكار نىكولى ئە خەم و خەفەت و نازارەكانىيان دەكەن ، كاتىك دايىك و باوكىيان تووشى تەلاق دەبن يان كەسىكى نىك و نازىزىيان كۇچى دوايى دەكات ، بە بىيانووى نەوھى كەسىكى خۇراگرو باوەردارەو بوو بە پىاوو گىريان و لاواندەوھە عەببە ، بە نەم كارە نا دروستەشى خۇى تووشى كۆمەلەك كىشە و گىرەتە دەروونى دەكات .

۲- جۇرى دووھەمىش ئەو كەسانەن كە پىيان دەللىن خۇكىشەرەوھ (الانسحابى) (Withdrawer) واتە زۇربەى جار لە كاتى مەملانى و كىشەوبىگرو بەردەو پەيوەندىە كۆمەلە تەبەكاندا رۇلىيان نىگەتەقە و خۇيان دەكىشەوھە بۇگوزارشتەردن ئە توورەبوونەكانىيان پەنا بۇ شىوازى وەك (مانگرتن و نان نەخواردن و قسەلەگەل نەكردن و خۇدزىنەوھە راكردن ئە مال و جىبەجىنەكردن ئەرك و كارەكانى خۇيان و سەعینەكردن ۰۰۰ ھتە) دەبەن ، كە ھەمووشمان دەزانىن ئەو شىوازانە كارىگەر و دروست نىن و چارەسەرى گىرەتەكان ناكەن .

۳- جۇرى سىئەم ئەو كەسانەن كە پىيان دەللىن لۇمەكار (اللام) (Blamer) و گەلىكەر و بەردەوام توورەبەكانىيان ئاوەژوو دەكەنەوھە ئاراستەى كەسانى تىرى دەكەن ، واتە بەردەوام سەرنەكەوتتەكانى خۇيان دەخەنە پال كەسانى تىرو ئەوان تاوانبار دەكەن و بەردەوام گەلىي ئەكەسانى تىر دەكەن و پاساوبۇ سەرنەكەوتتەكانىيان دەھىنەوھە ئەبەرىپىسارىەتى رادەكەن .

بۇنەمۇنە خۇندىكار بەھۇى كەمتەرخەمى خۇبەوھە ئە تاقىكردنەوھەكان دەرنەچى ، كەچى مەمۇستە تاوانبار دەكات و دەللى پىرسارى قورسى ھىئاوھتەوھە يان بە باشى وانەكەى راشە نەكردوھە يان رقى لىبەتى و نەمەى كەمى بۇ داناوھە . ئە كاتىكدا ئەمانە ھىچى راست نىن و تەنھا بىيانو و پاساون بۇ سەرنەكەوتتەكانى و گەلىي و گازاندەكردنە ئەكەسانى تىر . يان باوكىك خۇى بىدەسەلات و كەمتەرخەمە كەچى ھاوسەر و

مندانه کانی تاوانبار دهکات و لومه ی نه وان دهکات به نهودی نه گهر نه وان نه بوونایه
نه و تووشی نه و نه بوونی و به دبه ختیه نه ده بوو .

۴- جوړی چواردم نه وانه نه که پنیان ده لنین سیلایه نیه کان (Trianglers) ، نه مانه
له جیاتی نهودی که به شینودیه کی راسته وخو توووردی و کیشو و گیرو گرفته کانیان
له گهل لایه نی په یو دندیدار چاره سهر بکه نه ، هه ولد ددهن توووردی و دله راوکیکانیان له
رینگای تاوانبارکردنی که سی سینه مه وه که م بکه نه ووه به شینودیه کی ناراسته وخو له نه و
خه م و خه فته تانه ی که هه یانه رزگاریان بیت .

بو نمونه ژنیک کیشو له گهل میړده که ی هه یه ، له جیاتی نهودی کیشو کانی خو ی
له گهل میړده که ی چاره سهر بکات ، ده ست دهکات به لپیر سینه وه له گهل مندانه کانی و
تاوانبارکردنیان به نهودی که که مته رخنه من و له خویندن دوا که وتون ، واته له جیاتی
نهودی جه خت بکاته سهر گرفته سهره کیه که ی خو ی و چاره سهری بکات ، ده چیت جه خت
دهکاته سهر هه ندیک شتی تر که هیچ په یو دندیان به کیشو سهره کیه که وه نیه .

۵- نه م جوړه که سانه زوو وهک فیشه که شیتته به ناسماندا ده چن و پنیان ده گوتریت
جوړی خو ته قینه ر (الانفجاری x Exploder) ، چونکه نه مانه کاتیک توووربو
عه سه بی دهن نه ووا زور تووندو و تیژ دهن و په نا یو جوړه ها رفته رو هه لئس و که وتی
وهک (شت شکاندن ، نازاردانی که سانی تر ، شهرو پیکدادان) دهن و کونترولی خویان
له ده ست ددهن و دهر نه نجام چاره سهری کیشو که ش ناکریت ، له بهر نهودی نه و شپوارو
گوزار شتکردنه له توووردی و نارپه زایه کان نهک کیشو که چاره سهر ناکات به لکه
نالوز تریشی دهکات و زیانی که وره به خویان و به که سانی تریش ده گه یه نن ، به
کور دیه که ی خومان زور مه تر سیدارو بقه و سهره پون .

۶- که سانی سهر به نه م جوړه پنیان ده گوتریت چاره سهر کاری گرفته کان (حلال
المشاكل) (Problem Solver) ، له بهر نهودی شپواری گونجاوو سهره دمیانه بر
چاره سهر کردنی گرفته کان به کار ده یتن و له کاتی هه لپچوون و تووور دپوونه کانی

كۆنترۇلى خۇيان دەكەن و زىيان بە ھىچ كەسكىش ناگەيەنن ، واتە ئەم جۆرە كەسانە توورەدەن بە لام توورەيى و گلەيى و گازەندەكانيان بە جۆرىكە كە دلى كەس عاجز ناكەن وە رەخنەش دەگرن بە لام رەخنەكانيان بە شىۋازىكە كە بونياتنەرەو ئە بەرژەوەندى ھەموو لايەكە . چونكە ئامانجى سەرەكى ئەم جۆرە كەسانە ئە توورەبون و ھەلچوونەكانيان چارەسەرکردنى گىرغەكان و باشکردنى پەيوەندىيە كۆمەلەيە تىيەكانە نەك ئالۇزکردنى گىرغەكان و تىكدانى پەيوەندىيە كۆمەلەيە تىيەكان .

لە لايەكى تىشەوۋە ئەم جۆرە كەسانە خۇپاگرن و بە ئاسانى كۆنترۇلى خۇيان ئە دەست نادەن و ئە ماناي توورەبون و ھەلچوونەكانى كەسانى تر دەگەن و رىزىشيان دەگرن ، لەبەر ئەوۋى گەشتوونەتە ئەو بىروايەى كە ئەوانىش راو بۇچوونى تايىت بە خۇيان ھەيەو مەرج نىيە وەك ئەمان بىرىكەنەو ، سەرەپاي ئەوۋش ئىكدانەوۋە راقەکردنى تايىت بە خۇيان بۇ دياردەكانى ژيان ھەيە . كە ئەمەش دەيىتە ھۇى ئەوۋى ھەردوولا ئە يەكترى تىيگەن و ئە ھەولى ئەوۋەدا بن كە چارەسەرى گىرغەكە بگەن و رىزى راوبۇچوونى يەكترىش بگرن .

ھۆكارەكانى توورەبون

توورەبون وەك ھەمو ھەلچوونەكانى تر ھۆكارى تايىت بە خۇى ھەيەو ھىچ كەس ئە خۇيەوۋە توورە نايىت ، ھۆكارەكانىش جۇراو جۇرو ھەمە لايەنەن و مەرج نىيە ھەموو كەس بە يەك ھۆكارىيان چەند ھۆكارىك توورە بن ، چونكە جىاوازى تاكى ئە نىۋان تاكەكانى ھەموو كۆمەلگايەكدا ھەيە ، بۇنموونە ھەندىك فاكتەر دەبنە ھۇى توورەبونى كەسك ئە كاتىكدا نابنە ھۇى توورەبونى كەسانى تر ، چونكە ھەريەكەو ھە جۆرىك ئىكدانەوۋە بۇ فاكتەر رووداۋەكان دەكات كە جىاوازە ئە ئەوانى تر ، ئىۋان بە كورتى ئاماژە بۇ ئەم فاكتەر ھۆكارانەى خوارەوۋە بگەين كە بە گىرنگىترىن ھۆكارەكانى توورەبون دادەنرىن :-

١- سەرئەگەوتن و بەربەست :-

هەموو کەسێک کۆمەڵێک پێداویستی و ئامانج و خەزوو ئارەزووی تایبەت بەخۆی هەیە و بەردەوام ئە هەوڵی تێرکردن و دابینکردنیانە ، ئینجا کاتیەک بە ئەو ئامانج و خەزوو ئارەزووانە ناگات ، یان کۆسپ و بەربەست و رێگری بۆ دادەنرێت ، ئەوا بێگومان توورە دەبیست و تووشی خەم و خەفەت دەبیست . بەلام شیوازو چۆنییەتی توورەبوونە کە ئە یەکیکەو بە یەکیکی تر دەگۆڕێ ، بۆنموونە هەندێک کەس پەلاماری سەرچاوەی بەربەست و کۆسپە کە دەدەن و تووندوو تیژی بەکار دەهێنن ئە کاتیکی کەسانی تر خۆیان دەخۆنەووە ئە ناووەو خەفەت دەخۆن و دەسلالت و توانای ئەو هیان نیە کە پەلاماری سەرچاوەی بەربەستە کە بدەن یان بە رێگای دروست چارەسەری گرافتە کە بکەن ، بۆیە دەرنە نجام ئەو خۆخواردنەووە دەرنە بڕینی توورەبوونە کان تووشی کۆمەڵێک کێشە و گرافتی جەستەیی و دەروونیان دەکات .

ئەلایەکی تریشەووە کەسانی تر هەن ئە هەوڵی ئەو هەدان بە شیوەیەکی یاسایی و عاقلانە بە سەر بەربەست و کۆسپە کەدا زāl بن و بە خەزوو ئارەزوو ئامانجەکانیشیان بگەن . لێرەشدا کەسییەتی و بیروباوەری تاک رۆلی خۆی هەیە ، بۆ نموونە هەندێک کەس دایک یان باوک یان مامۆستا یان کەسیکی تر بە بەرپرسیاری تێرەکردنی خەزوو ئارەزووەکانیان دەزانن ، بۆیە هێرش دەکەنە سەریان و بەردەوام دژایەتیان دەکەن ، بەلام کەسانیکی تر خۆیان بە بەرپرسیارو تاوانبار دەزانن ، بۆیە بە چاوی سووک سەیری خۆیان دەکەن و ئازاری خۆیان دەدەن و بەردەوام خۆیان دەخۆنەووە و ئۆمەهی خۆیان دەکەن و هەست بە گوناھو تاوان دەکەن .

٢- سوکایەتی پێکردن :-

کاتیکی مرووف ئە سەر دەستی دایک و باوک یان مامۆستا و بەرپۆهەر و لێپرسراویان کە کەسیکی تر سوکایەتی پێدەکرێت و ئە نرخێ کەمەدەکرێتەووە ، ئەوا بێگومان هەست بە توورەبوون دەکات و بە دواي تۆلەسەندەووەدا دەگەڕێ . هەر وەها کاتیکی دەبیستە

زۆرىيەى ھاۋرىپىكانى كەمتەرخەن و ئەركەكانى خۇيان جىيەجى ناكەن و ئەمىش زۆر دىسۆزە ، كەچى لەگەن ئەوۋەشدا سزاي ئەم دەدرىت و ھىچ بە ھاۋرىپىكانى ناگوتىرى و ھەست دەكات دادپەرۋەرى نىيە و فەرق و جىياۋازى دەكرىت ، ئالپەشدا زۆر توورە دەبىت .

۲- مامەلەى ھەلەى دايك و باوك :-

بە داخەۋە زۆر دايك و باوك شىۋازى پەرۋەردەكرىيان ھەلەيە و بەردەوام ئىدان و تووندوۋ تىزى بەكار دەھىنن و بەربەست و رىگر بۇ مندالەكانىيان دروست دەكەن يان گوى ئە راو بۇچوونەكانىيان ناگرن يان دەست دەخەنە ناوكارو بارىيان يان ھەموۋ شت دەسەپىنن بە سەرىيان ، ئا ئەم كاتانەشدا مندالەكانىيان زۆر توورەدەبن . ئە لايەكى تىشەۋە زۆرجار دايك و باوك و گەۋرەكانى چۈاردەۋرى مندال خۇيان زۆر توورەۋە عەسەبن و ئە كاتى ھەلچوونەكان و توورەبۇندا كۆنترۆلى خۇيان ناكەن و پەنا بۇ چەندەھا شىۋازى ھەلە و نادروست دەبەن ، كە ئەمەش دەبىت بە سەرچاۋەى لاساىكردنەۋەى مندالەكانىيان و ئەوانىش ئە داھاتوو ۋەك دايك و باوك و گەۋرەكانىيان توورەۋە عەسەبى دەبن و بە ئاسانى ھەلدەچن .

توورەبۇون و چۆنىتى زالبۇون بەسەرىدا

دەبىت ھەموۋمان ئەو راستىيە بزانىن كە توورەبۇون بەشىكى سىروشتى ھەموۋ مەۋقەكە و كەس نىيە ئە دونىادا توورەدەبىت ، واتە توورەبۇون شتىكى ئاسايىيە و كەس ناتوانىت توورەبۇون ئە ناو بەرىت ، بەلام ئەۋەى مەبەستە ئەۋەيە كە دەبىت مەۋقە بە شىۋازىكى گونجاۋو دروست گوزارشت ئە توورەبۇونەكانى بىكات و ئەھلىت توورەبۇونەكان ھەموۋ شتە جوانەكان ئە ناو بىبەن و كىشەى گەۋرەش بۇ خۇمان و بۇ چۈاردەۋرمان دروست بىكەن . واتە ئەگەر ئىمە نەتوانىن ئەو رىگرو بەربەست و كەسانە ئەناو بىبەن كە دەبىتە مايىيە توورەبۇونەمان ، ئەوا دەتوانىن گۆرانكارى ئە رەفتارو ھەئس و

كەوتەكانمان بىكەين و فىرى رەفتارى گونجاو بىين و ئە كاتى ھەئچوونەكان كۆنترولى
خۇمان بىكەين .

توورەبوون يەككىكە ئە ھەئچوونەكان و ئەگەر مەۋۇ ناگاي ئە خۇى نەبىت ئەوا ئە
كاتى توورەبووندا ھەئەى گەورە دەكات و دوايى پەشىمانىش دادى كەس نادات . مەۋۇ
دەتوانىت ئە كاتى توورەبووندا كۆنترولى خۇى بىكات ، ئەبەر ئەۋەى توورەبوون بە ئەم
قۇناغانەى لاي خوارەودا دەپوات :-

۱- ئە نە نجامى بىر كەردنەۋە يان ئىكەدەنەۋەى ھەئەى وروژىنەرىكەۋە يان كەسانىك
ھەستى بىرىندار دەكەن و ئە ناۋ مىشكىدا درك بە ئەۋە دەكات كە ئەۋ شتە ھەستى
بىرىندار دەكات يان سووكايەتە يان بەرەست و رىگەر ، واتە يەكە مجار بىرو
بۇچوونىكى نىگەتىقى واقىى يان ۋەھمىيە ئە ناۋ مىشكىدا .

۲- ئە نە نجامى ئەۋ بىروپۇچوونەۋە مەۋۇ توۋشى ھەئچوون دەبىت و كۆمەلىك
گۇرانكارى دەرەكى و ناۋەكى ئەلاى مەۋۇ روودەدەن ، كە ئەۋ گۇرانكارىيە جەستەيانە
نىشانەى ھەئچوون و توورەبوون ، ئالەم كاتەدا مەۋۇ دەتوانىت كۆنترولى خۇى بىكات و
نەھىلىت ئەۋ توورەبوونە بىبىت بە رەفتارى تووندوۋ تىزى و شەپو كارەسات .

۳- بۇ ئەۋەى رەفتارى تووندوۋ تىزى نەبىت ئەۋا دەتوانىت يەككى ئە ئەمانەى خوارەۋا
بىكەيت :-

۱- ئەگەر (ئەپۇى بوەستە ، ئەگەر بە پىۋەى دانىشە ، يان ئە يەكەۋە تادە بىزىر ،
يان ھەۋلىدە دان بە خۇدا بىگىت و ھىچ قسە نەكەيت ، يان ئە ئەۋ جىگايە بىزىر
جىگايەكى تر ، يان ھەناسەيەكى قوۋل ھەئەزە) كە سەر جەم ئەمانە يارمەتەندىز
ئەۋەى بەسەر توورەبوونەكەتدا زال بىت ، ئەبەر ئەۋەى ھەئچوونەكان خالەتەكى
ۋىژدانى كوتوپرو ئە ناكاوۋە بۇ ماۋەيەكى كەم بەردەۋام دەبىت و دواى ئەۋە گەرتە

كەم دەپىتەو، بەلام ئەگەر لە ئەو كاتە كۆنترۆلى خۇمان نەكرد ئەوا رەقتارىكى نادروست دەكەين و زيان بە خۇمان و بە كەسانى چوار دەورمان دەگەيەنن.

ب- ئەگەر تۆ توورەبوويت باشتەر وایە بەرانبەرەكەت بىدەنگ بىت و وەلام نەداتەو تا توورەپىيەكە نامىنى دواى ئەو گەشت و گۆبەكەن، بەلام ئەگەر ئەو توورەبوو ئەوا پىيۇستە تۆ بىدەنگ بىت و دان بە خۇدا بگىریت ئەبەر ئەو كاتىك يەكەك توورەپىيە ئەوا تۈنە عەقلىەكان بۆ ماویدەكى كاتى ئەكار دەكەون، بۆیە قسەلەگە ئکردن و گەشت و گۆو مەنتىق هیچ سوودىكى نابىت و باشتەر وایە لە كەسى توورە دووربەكەویتەو تاوەكوو هەلچوونەكانى نامىنى، دواى ئەو دەكریت قسەى لەگەل بگىریت و هوى توورەبوونەكە روونبگىریتەو و گەزەندە دەست پىيكات و بەدواى رىگاچارەى گونجاودا بگەرپن.

ج- نیشانەكانى توورەبوون وەك زەنگ وایە و بە ئاگات دەپىتەو بىت دەپىت ئەگەر كۆنترۆلى خۆت نەكەیت ئەوا هەرچ رەقتارىك بە دواى دا بىت ئەوا كاوكەر و تىكدەرەو هیچ بە هەيك بۆ عەقل و مەنتىق دانانیت.

د- كەسى زىرەك و سەرکەوتوو ئەویدە كە خۆى دەپارىزى و بە بى عەقلى كەسانى تر ئاگات و خۆى تووشى گۆبەند ئاگات و نایەویت بىت بە بنىشتە خوشكەى ژىرددانى كەسانى ترو دواجارىش هەردەپىت ئاشت بىنەو و پەشىمان بىنەو، ئەبەر ئەو باشتەر وایە مەرفۇ دەستى خۆى ماچ بکات نەك دەستى كەسانى تر.

هەمووشمان دەپىت ئەو راستیە بزانن كە زۆرەى تاوان و كارەساتەكان لە كاتى هەلچوون و توورەبووندا روویانداو و خواو نەكانیان نەیان تۈانیو كۆنترۆلى خۇیان بکەن و گۆیان بە زەنگ و بە ئاگاھینانەو كە نەداو كە گۆرانكارىە جەستەپىيەكان.

رېڭاكان و ئىستراتىجىيەكانى كۆنترۇلكردىنى توورەبوون :-

ئە كاتى چارەسەر و رېنمايكردىنى تاكەكانى كۆمەلەن بە شىۋەيەكى گشتى و ئەو كەسانەى كە زۆر توورەو عەسەبىن بە شىۋەيەكى تاييەتى كۆمەلەنك تەكنىك و ئىستراتىجىيەت ھەيەو دەتوانرېت سوودىكى زۇريان ئىۋەرېگىرى ، بۇ ئەۋەى وەك پىۋىست گوزارشت ئە ھەلچوونەكانمان ، بە تاييەتېش توورەبوون بكەين و ئەلەيەنە خراپەكانى توورەبوون رزگارمان بېت . ئەم رېڭا و ئىستراتىجىيەتەنە جورا و جورن ، ھەندىكىان پەيۋەندىان بەلەيەنى گۆرېنى مەعريفەو ھەيەو ھەندىكى تىران پەيۋەستە بەلەيەنى ھەلچوونى ئەۋانى تىرىش تاييەتن بەلەيەنى رەقتارى ، ئە گرنگترېنېشان ئەمانەى لاي خوارەۋەن :-

يەكەم :- ئىستراتىجىيەتى مەعريفى :-

يەكەك ئە گرنگترېن پېكھاتەكانى توورەبوون لايەنى مەعريفى و ئەو بىروباۋەرانەيە كە تاك برۋاى پىيەتى ، ئىنجا كاتىك بە ھەلە لېكدانەۋە بۇ دىاردەكانى چۋاردەۋرى دەكات ، ئەۋا بە ئاسانى توورە دەبېت . ئىنجا ئەگەر بمانەۋىت چارەسەرى ئەۋكەسانە بكەين كە بە ئاسانى توورە دەبن دەبېت يەكەمجار ھەۋلى گۆرېنى ئەۋ بىروباۋەرو لېكدانەۋە ھەلەنە بەدەين كە بوون بە سەرچاۋە بۇ توورەبوونەكانىان و ئە جىاتى ئەۋەش فېرى كۆمەلەنك بىروباۋەرى ئاشتى خوازەنەۋە مەرۇق دۇستانەۋە لېۋرەن و گەۋرەنەكردىنى شتەكان و خۇراگرى و چاۋپۇشېكرەن ئە شتە بچوۋكەكانىان بكەين .

ئەم ئىستراتىجىيەتە برېتتە ئە دووبارە بونىادنەۋەى (اعادة البناء المعرفى) (Cognitive Restructuring) لايەنى مەعريفى كەسانى زۆر توورەو عەسەبى ، ئەبەر ئەۋەى ھۆكارى سەرەكى ئەۋ توورەبوونە بۇ كۆمەلەنك بىروباۋەرو ناعەقلى و نادروست دەگەرېتەۋە . كەۋاتە ئە رېڭاى ئەم تەكنىك و ئىستراتىجىيەتەۋە

د. کەریم قەدرەچەتانی

دەستکاری شیوازی بیرکردنەوی ئەو جوۆرە کەسانە دەکرێت و هەوڵی گۆڕینی ئەو
بیروباوەڕە نامەعقولانە دەدرێت و لە جیاتی ئەوانە بیروباوەڕی مەعقول و مەنتیقی و
گونجاو گەشە پێدەکرێت . زانایانی سەر بە رییازی مەعریفی ئە ئەو برپاوەدان کە
کاتیئێک شیوازی بیرکردنەوی مەرقۇ دەگۆڕێت ئەوا بیگومان دواتریش دەفتارو هەلس و
کەوت و هەنچوونەکانیشی دەگۆڕێت ، لەبەر ئەوەی دەفتارو هەلس و کەوت و
هەنچوونەکان پشت بە جوۆری بیرکردنەو دەبەستن .

هەرۆهە زۆرگرنگە بۆ ئەو کەسانە روون بکەینەو کە هەموو کەس هەڵە دەکات بەلام
گرنگ ئەوەیە ئەو هەڵانە دووبارەو سیبارە نەکەینەو ئەلایەکی تریشهو دەبیئت فێری
لێبوردن بکڕین و ئەو راستیە بزانی کە تۆلەسەندنەو مافی هەموو کەسیکە بەلام
زۆرجار تۆلەسەندنەو کێشهکان ئالۆزتر دەکات و زیاتر تووشی بەدبەختی و
کارەساتی گەورەترمان دەکات . ئینجا ئەگەر بواری لێبوردنی تێدا یە ئەو گەورەییە بۆ
مەرقۇ کە لێبوردە بیئت ئەمەش دەبیئتە هۆی ئەوەی کە زووتر کێشهکان چارەسەر بکڕین .

دەبیئت هەمووشمان ئەو بزانی کە گەورەترین و بەرێزترین مەرقیش ئەو کەسانەن
کە لە کاتی دەسلالت و بەهیزیاندا ئەهەڵەو گوناھەکانی کەسانی تر خوش دەبن و
دەیان بەخشن و بەدوای تۆلەسەندنەو دا ناگەرێن و گەردنی کەسانی سەرپێچی کار
ئازاد دەکەن بە ئەو کارەشیان ئەوئەدی تر لەبەرچاوی کەسانی تر گەورەتر و بەرێزتر
دەبن . دەبا هەموومان چاوپۆشی ئەهەڵە کەسانی ئەفام بکەین و بواری چانسیکی
تریان بدەین بۆ ئەوەی خۆیان چاک بکەن و جاریکی تر نەکەونە هەڵەو .

سەرەرای ئەوەش با لێکدانەوی هەڵە بۆ دیاردەکانی چواردەورمان نەکەین و ئە
دەنگە نۆکیئێک کەتەییەک دروست نەکەین ، بە پێچەوانەو تادەکرێت با کێشهو
گرفتەکان بچووک بکەینەو بە هەموو شتیکیش خۆمان توورەنەکەین و ئەوەش بزانی
کەزۆر کێشهو گرفت بە پێی تێپەرپوونی کات چارەسەر دەبن ، ئیتر پێویست ناکات

ئەۋەندە خۇمانى پىۋەخەرىك بىكەين . ئە گىرنگىزىن شىۋازو تەكنىكەكانى ئەم
ئىستراتىجىيە تە ، ئەمانەى لاي خوارەودن :

۱- قىسە كىردن ئەگەن خود (احاديث الذات) (Self-Talk) :-

ئەم تەكنىكە ئە راھىنان ۋ چارەسەركىردنى كەسانى توورەو غەسەبى زۇر گىرنگە ،
ئەبەر ئەۋەى ئە رىگايەۋە ھەۋلى گۆرپىنى ئەۋ قىسەۋ قىسەئۆك ۋ بىرو باۋەرە نا
مەنتىقىيەنە دەدرىت كە مەۋقە دەربارەى خودى خۇى ھەيەتى ۋ بەردەوام مۇنۇلۇج ۋ قىسە
ئەگەن خودى خۇى دەكات ۋ بە خۇى دەلى (من كەسىكى بىدەسەلاتم ، خەلك بە چاۋى
سووك سەيرى من دەكەن ، دوورنىيە گائىتەم پىيكەن ، ئەگەر دوو كەس بەيەكەۋە
قىسەبىكەن ، ئەۋا باسى من دەكەن ، من دەزانم كەس منى خۇش ناۋى ، ئەگەر توورە
نەبەم ۋ بىدەنگ بىم خەلكى ۋادەزانى كە من كەسىكى ترسنۆكم ھتد) .

ئە ميانەى ئەم تەكنىكەۋە ھەۋلى گۆرپىنى ھەۋو ئەۋ بىرو بۇچوونانەى سەردە
دەدرىت ۋ ئە جىياتى ئەۋە قىر دەكرىن كە بلىن (من كەسىكى بە تۈانام ، من ھىچم ئە
كەسانى تر كەمتر نىيە ، خەلكى چى ئەلى بابلى ، دەمى خەلكى بە من ناگىرى .
ھەندىك كەس ھىچ ئىش ۋ كارىان نىيە ئەۋە نەبى كە باسى كەسانى تر بىكەن ، گەۋرەبى
مەۋقە ئەۋەيە كە چاۋپۇشى ئە كەسانى نەقام بىكات ۋ رىشى خۇى نەداتە دەستىان .
توورەبوون ھىچ ئازايەتتەكى تىدانىيەۋ مىدالى شىرەخۇرىش دەتۈانەت توورەبىنە .
بەلام گىرنگ ئەۋەيە مەۋقە خۇراگر بىت ۋ ئە كاتى توورەبووندا كۈنترۈلى خۇى بىكات) .

دەرنە نجامى توۋىزىنەۋەكانى ئەم بىۋارە ئامازە بۇ ئەۋە دەكەن ، كە مۇنۇلۇج :
قىسە كىردنى خراپ ۋ نىگەتتەق دەربارەى خودو تاكەكانى تىرو دىاردەكانى زىان .
سەرچاۋەى زۇربەى توورەبوونەكانە ، ئىنجا بۇ ئەۋەى ئەۋ كەسانە ئە ئەۋ شىۋە
توورەبوونەكانى رىزگار بىكەين ، دەبىتتە يەكە مىجار گۈنپان لىيگىرى ۋ ھەۋو بىرو بۇچوونە

د. کدريم قدره چغتايي

هه‌ئه‌و نامه‌ننتیقیه‌کانیان بۆ روونبکریته‌وه‌و خوشیان به‌ئه‌و بیرو باوه‌پو بیرکردنه‌وه
نامه‌عقولانه‌یان ناشنا بن و بگه‌نه‌ئه‌و قه‌ناعه‌ته‌ی که‌ئه‌وانه‌هه‌ئه‌ن و بیویستیان به
گۆزین هه‌یه‌، دواتریش له‌جیاتى ئه‌وانه‌بیرو باوه‌پى مه‌عقول و راست و مه‌نتیقی
گه‌شه‌پێده‌کریت تا به‌شیوه‌ی پۆزته‌تیش و باش قسه‌له‌گه‌ن خودی خۆیان و که‌سانى
چوارده‌وریان و دیاره‌کانى ژیان بکه‌ن .

نهو دی ماوه دهر باره ی نه م ته کنیکه بیلین نهو دیه که زور له زانایانی وهک (بیک ، نه لیس ، ماهونی) پشتگیریه کی زوری لیده که ن و به ته کنیکی سه رکه وتوی داده نین ، به لایه کی تریشه وه زور له زانایانی تر پشتگیری لیده که ن به لام له ژیر ناوو زار او هی تری وهک (گمّتا و گو یان دیالوگی ناوه وه ، گوزارشتی ناوه وه) که نه مانه ش بیجگه نه یاری کردن به وشه هیچ شتیکی تر نیه و ناوه روکی هه موویان یهک شته .

ب۔ تہ کنیکی و ہستاندانی بیروبا و مرہکان (وقف الامکار) :-

نهم ته‌کنیکه له داهینانی (باین) مو له ریځایه‌وه داوا له که‌سی زور تووړه‌وه سه‌بی
دکریت که ه‌ردوو چاوی دابخات و بیر له نه‌و بیرو باوه‌ړه نامه‌عقول و نیگه‌تیښ و
خراپانه‌ی ناو میښکی بکاته‌وه‌و بیان هیئت‌ه‌وه یادی خو‌ی و سه‌رقالیان بیټ ، دواتر
که‌سی راهینه‌ر (چاره‌سه‌رکاری ده‌روونی) به ده‌نگی‌کی به‌رز هاوارده‌کات (بوسته ، واز
له نه‌و بیرو باوه‌ړو بیرکردنه‌وت بهینه) . جاری‌کی تریش ه‌مان داوای لی‌ده‌کات و دوا‌ی
ماو‌دیه‌کی که‌م دووباره هاوارده‌کات (بوسته ، واز له نه‌و بیرو باوه‌ړو بیرکردنه‌وت
بهینه) ، به نهم شیوه‌یه نه‌و راهینه‌انه به‌رده‌وام ده‌بیټ .

ده روده ها داوا له كه سى تووړه و عه سه بى ده كړيټ كه له ماله ودهش به رده وام نه و
رايټانه بكت و له جياتى كه سى راهينه ر (چاره سه ركارى دهروونى) ، خوى به خوى
بلى (بوسته ، واز له نه و بىرو باوهرو بىر كړدنه ووت بهينه) . بىگومان دواى ماوه يه ك

له راهینان ئیتر نه و که سه پئویستی نه به که سی راهینه ر (چاره سه رکاری دموونی)
 ده مینیت نه پئویست به نه وهش دهکات که خوی به خوی بلن ، به لکوو ده بیت به شتیکی
 ئۆتوماتیکی و هر نه وهنده سه رقائی بیر کردنه وی نیگه تیف و خراپ بوو نه و له ناو
 خودی خوی نه و دهنگه بهرز ده بیت هوه و هاواری لیده کات (بوسته ، واز له نه و بیرو
 باوهرو بیر کردنه وهت بهینه) ، دواي ماوهیه که له راهینانی پئویست ، ده بیت به که سیکی
 ئاسایی و نه و توورده بوونه زۆرو و عه سه بییه تهی له کۆل ده بیت هوه . چونکه له ریگای نه م
 ته کنیکه وه له نه و بیرو باوهره نادره ستانه ی که بوونه ته مایه ی توورده بوون رزگاری
 ده بیت و له جیگایان بیرو باوهری باش و گونجاو سه وز ده بن .

ج- راهینان له سه ر ئیزانی و شاره زایی له چاره سه رکردنی گرفته کان (Problem Solving Skills Training) :-

یه کیک له هۆکاره کانن توورده بوون نه وهیه که مروف رووبه پووی گرفت و کیشه یه ی
 دموونی یان کۆمه لایه تی یان ئابووری یان سیاسی ده بیت هوه و ناتوانیت چاره سه ری
 بکات ، بویه له نه نجامدا زۆر توورده و عه سه بی و خه فه تبار ده بیت . ئینجا نه گه ر
 بمانه ویت نه و جوړه که سانه له نه و خه م و خه فه ت و توورده بوونانه رزگار بکه ین نه و
 ده بیت له ریگای راهینانی پئویسته وه جوړه ها زانیاری و شاره زایی پئویستیان
 فیربکه ین بو نه وهی بو چاره سه رکردنی نه و گرفته نه ی که رووبه پوویان ده بنه وه به کاری
 بهینن .

هه مووشمان ده زانین کیشه و گرفته کانن ژیان هه مه جوړن و له ژماردن نایه ن ، له بهر
 نه وه خو ناتوانریت فیری نه وه بکریت که بو هه ر گرفته ک چاره سه ریک هیه ، به لکوو
 ریگا چاره نه وهیه که له ریگای نه م ته کنیکه وه فیری هه نگاوه کانن چاره سه رکردنی گه ر
 گرفته کان بکریت که بریتین له (هه سترکردن به گرفته که ، دیاریکردنی گرفته که ،
 دانانی گریمان بو چاره سه رکردنی نه و گرفته ، کوکردنه وهی زانیاری پئویست ده یاری

نه و گریمانانه ، وردبینی و لیکوئینه وه له راستی و دروستی نه و زانیاری و گریمانانه ، دوزینه وهی ریگا چاره و پشتگوی خستنی نه و گریمانانه ی که په یوه ندیان به کیشه که وه نیه) .

باشترین شیوازیس بو نه م ته کنیکه (ریژنه ی عه قلیه) (العصف الذهنی) واته داوا له که سی خاوه ن گرفت ده کریت که بیر له ریگا چاره کان بکاته وه چی به خه یالیدا دیت بیل به بی نه وهی بیر له نه و شتانه بکاته وه که به خه یالیدا دیت ، واته نه لیت نه م بیر کردنه وه ریگا چاره عه ییه یان بی نرخه یان هیچ نیه ، به لکوو چی به خه یالیدا دیت بیل و هه لیر یژی وه ک چون باران به ریژنه دهباری و خه ریکه لافاو هه لبتیت ، به هه مان شیوهی ریژنه ی باران بیرو ریگا چاره کان ی بر یژی و هیچ شهرم و ترسیکی نه بیت و گوی به هیچ شتیک نه دات .

واته ده بیت نازادی ته واو بدریت به که سی خاوه ن گرفت ، دوا ی نه وهش لیکوئینه وه نه نه و بیرو باوه رانه ی که سی خاوه ن گرفت ده کریت بو نه وهی بزنان کامیان له هه مویان باشتره بو چاره سه رکردنی گرفته که . به نه م شیوه یه راهینان به نه و جوړه که سانه ده کریت بو نه وهی شاره زایی و توانای چاره سه رکردنی گرفته کان ی ژیانیان زیاتر بیت ، نه مهش یارمه تیان ده دات که له جیاتی نه وهی تووړه و عه سه بی ببن و ده ست له نه ژنو به رانه ر کیشه کانیان دابنیشن نه وا فیرو ریگا چاره ی گرفته کان ده کرین ، به نه م راهینانهش له زور له تووړه بونه کانیان رزگاره کرین .

د- ته کنیکه (ABCD) :-

دانه ری نه م جوړه ته کنیکه (نه لبرت نه لیس) ی خاوه نی تیوری چاره سه ری عه قلا نی هه لچوونی رهفتاریه ، که به پله ی یه که م گرنگی به چاککردن و گوړینی بیرو باوه ری ناعه قلی تاک ده دات ، سه ره پای گوړینی به بیرو باوه ری عه قلی و مه نتیقی . له نه م ته کنیکه دا مه به ست له پیتی (A) نه و روداو و روژینه ره یه که تاک تووشی تووړه بوون

دەكات وە پىتى (B) ئامازەيى بۇ ئەبىروباوەرى كە ئە ئە نجامى ئە و وروژىتەرەو
دروست دەبىت . بە برۋاى ئە لىس هېچ كات وروژىتەرەو رووداوەكانى جىهانى دەروە نابە
مايەى توورەبوون ، بە ئكوو ئەوەى دەبىتە مايەى توورەبوون ئىكدانەو و تىگە يىشتى
مروڭە بۇ ئە و وروژىتەرەو رووداوانە ، وە پىتى (C) گوزارشت ئە دەرنە نجامى هە ئچوونى
رووداوەكە دەكات .

بە پىتى بۇچوونەكانى ئە لىس و هاوئەكانى ھۆكارى سەرەكى توورەبوون ئە و مۆنلۆج
و قسە كەرنەيە كە تاك ئە گەل خۇدى خۇدى دەيكات و چەندەها تىگە يىشتى و ئىكدانەو
جىاواز بۇ ئە و وروژىتەرەو رووداوانە دەكات ، ئە ئە نجامى ئە و بىروباوەرە هە ئە
نادروستانەو تاك هەست بە سوكاىەتى و بەرەست و رىگر و هەستەردن بەكەمى و برۋا
بە خۇنەبوون دەكات و دوا جارىش تووشى هە ئچوون و توورەبوون دەبىت .

ئىنجا بۇ ئەوەى تاك وەك هەموو كەسىكى ئاسايى گوزارشت ئە توورەبوونەكانى بكات
و توورەبوونەكانى ئە بن بە ئەژدىھاو ئە گەردنى ئە ئالين ، ئەوا دەبىت ئە و بىروباوەرە
نامە عقولانەى ناو مىشكى بەتال و پرۋپوچ بكاتەو ، كە ئە لىس پىتى (D) بۇ
چارەسەرۋ پوچە ئكردنەو ئە ناویردى ئە و بىروباوەرە ناعە قلىانە داناو كە بوون
بە سەرچاوەى توورەبوونەكان و بەردەوام بوونيان ، واتە چارەسەر ئەوەيە كە دەبىت
ئە و بىروباوەرانە بە بىروباوەرى مەنتىقى و واقىعى بگۆرپىت بۇ ئەوەى ئە توورەبوون
هە ئچوونە خراپەكانى رزگارى بىت .

بە برۋاى ئە لىس زۆربەى ئەوانەى كە بە زۆرى تووشى كىشە و گىرغىتە دەروونى و خەم
خەفەت و توورەبوون دەبن ، خاوەنى كۆمەلە ئىك بىر كەرنەو و بىروباوەرى ناواقىعى و
نامە عقولن ، بۇنەموونە دەللىن (دەبىت بەردەوام خىر سەرەكەوئىت و شەر ئىز بگەوئىت)
يان (دەبىت هەموو كەس رىزم بگرن و مامە ئەى گونجاوم ئە گەل بگەن) يان (دەبىت)
پەيوەندە كەنمان لەسەر بىنە مايەكى داد پەرەرانە بوونىاد بنرىت) يان دەللىن

۱. كەرىم قەدرچەتلىرى

پىئۇستە ھەمۇو كەس ۋەك يەك بىرىكەنەۋە (يان) پىئۇستە ھەمۇو كەس بە پىئى
ياساۋ رىساۋ داب و نەرىت مامەلە بىكەن .

ھەمۇوشمان دەزانىن كە ئەم ھەمۇو (پىئۇستە) و (دەبىت) ئەنە نايەنە دى و ھەمۇو
كاتىش خىر سەرنەكەۋىت و خەلگىش ۋەك يەك بىر ناكەنەۋە ھەمۇوشىيان پەيرەۋى
ياساۋ رىساۋ ناكەن ، چۈنكە ۋاقىع شىتەكە ۋەۋەخەيال و ھەزۋو نەزۋو شىتەكە ترە .

ئىنجا كاتىك ژيانى ۋاقىعى و روۋداۋەكانى جىھانى دەرەۋە، ۋەك بىر كەردنەۋە ھەزۋو
نەزۋەۋەكانى ئەۋان نابىت ، ئەۋا خەفەت دەخۇن و بە چاۋى گومان و دوۋدلى سەيرى
كەسانى ترەكەن و دەكەۋنە مەملانى و كىشەۋ گەرت لە گەلىيان يان خۇخواردنەۋە
پاشەكشى لە ژيانى ۋاقىعى و دوۋر كەۋتەۋە لە پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتچەلىك . كە
سەرچەم ئەۋ رەفتار ھەئەس و كەۋتەنە ھەئەن و دەبىنە مايەى كىشەۋ ناخۇشى و
ھەلچۈۋ بۇ ئەۋ جۇرە كەسانە . بۇيە تەنە چارەسەر ئەۋەيە كە ئەۋ بىرۋەۋە
ناۋاقىيەنەيان بگۈۋن و لە سىرۋىتى مەۋق و رىچكەى روۋداۋە دىاردەكانى ژيان بگەن و
مامەلەى مەنتىقىيەنەيان لە گەل بىكەن .

دوۋەم / تەكلىك و ئىستراتىجىيە تە ھەلچۈۋى و رەفتارىيەكان :-

بۇ كۈنتۈرۈلگەردى ھەلچۈۋەنەكان و چارەسەر كەردى كەسانى زۇر تۈۋرەۋە سەبى ،
پىئۇستە پەناش بۇ ئەۋ تەكلىك و شىۋازە ھەلچۈۋى و رەفتارىيەش بىيەن كە
سۈۋبەخىش و كارىگەرى باشىيان لەسەر ھىۋر كەردنەۋەى بارى دەرۋىنى مەۋق ھەيە ، كە
گەنگەزىنيان ئەمانەى لاي خوارمەن :-

۱- رادىئان لەسەر خاۋىۋەنەۋەى ماسۋولكەكان (الاسترخاء) :-

يەكلىك لە رىگاكانى چارەسەر كەردى تۈۋرەۋەى و ھىۋر كەردنەۋەى مەۋق و كەم كەردنەۋەى
ھەلچۈۋەنەكان ، خاۋ كەردنەۋەى ماسۋولكەكانى لەشە ، لەبەر ئەۋەى بە ھىچ شىۋەيەك

ئىكرىت كە مەروۇق ئە ھەمان كاتىدا تەوورەش بىت ماسوولكەكانىشى ئە ھالەتى
ئىسراحت و خاوبوونەوودا بن ، بەئكوو پىچەوانەكەي راستە ، واتە كاتىك مەروۇق
دەكەوئىتە ھالەتى ھەئچوون ئەوا زۆربەي ماسوولكەكانى لەشى گىرژ دەبن . ئەمەش بە
پەلەي يەكەم بۇ كاریگەرى كۆنەندامى دەمارى سەربەخۇ بە ھەردوو بەشەكەيەود (
سەپساوى و پاراسەپساوى) دەگەپئىتەو ، ئەبەر ئەوئى كاتىك مەروۇق ھەست بە ھەپەشەو
مەترسى شتىك دەكات ، ئەوا يەكسەر بەشى سەپساوى ، مەروۇق دەخاتە ھالەتى
ھەئچوون و سەرجەم گۆرەنكارىيە فەسئولۇژیەكان روودەدەن و تەك خۇي بۇ
بەرەنگار بونەو ەيان راكردن (Fight-Flight) نامادە دەكات .

ئەم خۇ نامادەكردنەش پىئوستى بە گىرژى ماسوولكەكان ھەيە ئەك خاوبونەوئى ،
ئىنجا كاتىك بمانەوئى ئەم تەكە ھىوربەكەينەو ەيان ئە ئەو تەوورەبوون و ەسەبەيە
رەزگارى بکەين ، دەبىت بە ھۇي راھىئەن و فەركردنەو ەواي ئىبکەين كە ماسوولكە
گىرژبوو ەكانى خاوبىئەو ەبەلام ئەوئى جىگەي داخە زۆربەمان رىگەو شىوازەكانى
خاوبونەو ەنازەنن و زانىارى پىئوستەمان دەربارەيان نىە . ھەر ئەبەر ئەوئەشەكە ئە
كاتى چارەسەر كەردنى كەسانى ھەئچوودەمارگىر پەنا بۇ خاوبونەو ەدەبىت و ئە رىگەي
جۆرەها راھىئەنەو ەتەك فەرى چۆنىتتى بە ئاکام گەيانەدنى خاوبونەو ەدەكرىت . ئەبەر
ئەوئى خاوبونەو ەدەبىتە ھۇي كەمكردنەو ەچالاكەكانى سەپساوى و
ھىوركردنەو ەمەروۇق و رەزگار كەردنى ئە ھالەتى ھەئچوونى و تەوورەبوون .

ئە راستىدا چەندەها شىوئى خاوبونەو ەھەيە ، ئەوانە (خاوبونەو ەماسوولكەي
بەرەو ژوور ، يۇگا ، تىرەمان - التامل - ، خەيالىكەردنى شوئىن و رووداوو بەسەرھانەو
شتى خۇش) . بۆنمەو ەئە تىرەمانىندا تەك جەخت دەكاتە سەر وئىنەيەك يان شتىك
ئە ەقەل و بىرى خۇيدا ، وە ناھىيەت ھىچ شتىكى تەربىجگە ئە ئەو شتەي خۇي دەپەو
ئە مەشكىدا بىت ، وە پىئوستە ئەمەش ئە جىگەيەكى زۆر بىئەنگەدا بىت و پەلە
گەرمەي مام ناوەندى بىت ، دەكرىت ئە پەل ئەوئەشەدا گوى ئە مۇسقىيەكى خۇش

لەسەرخۇ بىگىرىت و بە قولى ھەناسە بىرىت ، ئەمەش دەپىتتە ھۆى ئەوۋى كە زۆرتىرىن ،
نۆكسىجىنى پاك بىگاتە مىشك .

ب- گىرانی رۆلى كەسانى تر (رۆل پلەى) :- ✓

ئەم تەكنىكە بىرىتتە ئە ئەوۋى كە چارەسەركارى دەروونى و كەسى خاۋەن گرفت
ھەرىكەت رۆلى يەككى تۈۋرە دەپىتتە و ۋەك ئواندن بە ئە نجامى دەگەيەنن ، دۋاى
ئەۋەش گەفت و گۆى لەسەردەكەن و لايەنە خراپەكانى تۈۋرەبۈۋن روون دەكەنەۋە ،
سەرەپاى ئەۋەش باسى بارى دەروونى كەسى تۈۋرەۋە ئەۋ زىيانانەى كەلىنى دەكەۋىت
دەكەن ، دۋاتر بەراۋردى دەكەن بە كەسى ھىمەن و لەسەرخۇ . مەبەست ئە ئەم چالاكىانە
ئەۋەيە كە تاك شارەزاي زيان و لايەنە خراپەكانى تۈۋرەبۈۋن بىتتە و ئە داھاتۈۋ لىنى
دۈۋرەكەۋىتتەۋە .

ج- فېرېۋونى شىۋازى گونجاۋ بۇ گوزارشتىكردن ئە تۈۋرەبۈۋنەكان :-

زۆربەى ئەۋانەى كە زۈۋ تۈۋرەدەپن و ئەكاتى تۈۋرەبۈۋن كۆنترۆلى خۇيان ئەدەست
دەدەن و كىشەى گەۋرە بۇ خۇيان و بۇ كەسانى تر دروست دەكەن ، ئەۋانەن كە شارەزايى
ۋ لىزانى (مھارات) پىۋىستىيان نىە و نازانن چۈن مامە ئە ئەگەل كەسانى چۈاردەۋرو
سەرچاۋەى تۈۋرەبۈۋنەكەيان بىكەن . لەبەر ئەۋە يەككى ئە رىگا چارەكان ئەۋەيە كە ئە
رىگى راھىنانى پىۋىستەۋە ئەۋ كەسانە فېرى شىۋازى گونجاۋ بۇ گوزارشتىكردن ئە
تۈۋرەبۈۋنەكانىيان دەكرىت .

ۋاتە دەپىت ئەۋ كەسانە فېرىكرىن كە بە جۆرىك گوزارشت ئە تۈۋرەبۈۋنەكانىيان
بىكەن كە ئە زيان بە خۇيان ئە بە كەسانى تر بىگەيەنن ، چۈنكە چەندەھا شىۋازى
گونجاۋى ۋەك (دىالۇگ و بىرۋاگۋىنەۋەۋە گەلىي و پەيۋەندىكردن بە كەسانى ترۋ

رېڭاي ياسا هتد) ھەيەو لەرېڭايانەو ھە چارەسەرى گرافتەكان دەكرىن و ماف بۆ
خاوەن ماف دەگەرېتەو ھە بەي نەو ھەي كە پېويست بە توورەبوون و شەرو زيان
پېڭەيانەنى يەكترى بكات .

لە ميانەي نەو راھىنانەو ھە چەندەھا كېشە دروست دەكرىن و دواتر رېڭاي گونجاو بۆ
مامەلە كردن لەگە ئيان دەدۆزىتەو ھە . بۆنەوونە (پياويك زۆر توورەبوو ھە ئە
ھاوسەرەكەي لەبەر نەو ھەي بەي پىرسى نەو پارەيەك زۆرى خەرج كردو ھە ، يان
باوكىك زۆر توورەيە ئە كۆرەكەي لەبەر نەو ھەي خۆي بۆ تاقىكردنەو ھە نامادە نەكردو ھە
يان سويچى سەيارەكەي بە دزى نەو ھەو ھەو (دەمى) بە سەيارەكە كردو ھە ، يان
مامۇستايەك زۆر توورەيە ئە خويىندكارەكەي لەبەر نەو ھەي ئە ناو پۆل رەفتارى
ناشيرىنى كردو ھە ، يان كەسيك نۆرەي گرتو ھەو چەند كەسيكى تر بەي نۆرە دەچنە
پېش نەو نۆرە بىرى ليدەكەن) .

لە ميانەي نەو راھىنانەو ھە كەسانە فيرى نەو ھەو دەكرىن كە ئەگەر لە ئيانى
واقىعى رووبەرەو ھەي نەو كېشانە بوونەو ھە ئەوا چۆن مامەلەي گونجاويان لەگەل بکەن ،
بۆ نەو ھەي ئەلايەك گوزارشت لە ناپەچەتى و توورەبوونەكەيان بکەن و ئە ناو ھەو نەيان
ھيلىنەو ھە ئەلايەك تىرىشەو ھە زيان بەكەس نەگەيەنن و بە شيو ھەيەك گونجاو گوزارشت
لە توورەبوونەكانيان بکەن .

واتە لە جياتى نەو ھەي ئە كاتى توورەبوون پەنا بۆ شەرو ئيدان و تووندووتىژى و
جنيو فرېدانى شت بېيەن ئەوا پەنا بۆ گەيى و گشت وگۆو شكات كردن و ياساو
ناوېژيوان و كەسانى شارەزا بەرىن و لە رېڭاي نەوانەو ھە مافەكانى خۇمان وەرېگرين و
بە ھەزوو ئارەزوو داواكارىەكانمان بگەين . بۆنەوونە ئەگەر دوو كەس لە جياگايەكدا
بە ماشين خويان بە يەكتردا دەكيشن و (دەم) دەكەن ، ئەوا لە جياتى نەو ھەي
ھەردوو كيان توورەبېن و بە يەكتريدا بکيشن و ئازارى يەكترى بدەن يان قسەي ناشرين

بە يەكترى بلىن و خۇيان شەرمەزار بىكەن ، يان يەككىيان كۆنترۇل ئەدەست بىدات و
كارەساتىك رووبىدات ، ئەوا دەتوانن دان بە خۇياندا بگرن و كۆنترۇلى
توورەبوونەكەيان بىكەن و بەئە مجۇرەي لاي خوارەوۋە راقەي ئەو رووداۋە بىكەن :-

(بىرۋا ناكەم ئەۋىش خەزى بە ئەم رووداۋە كىرەبىت ، ئەوانەيە قەزاۋ قەدەر بىت و
خودا ئە چارەي نووسىيىن و ھەردەبۋايە بىيىت ، دوورنىە ئەو كابرايە كىشەيەكى ھەبىت
و بىرى لاي خۇي نەبوۋىي بۇيە ئەو رووداۋە بوۋيان ماشىنەكەي شتىكى بىت يان مەنىش
كەمتەرخەم بىم ، يان كەسىكى بى عاقل و سەرەپۇ بىت ئىنجا مەن بۇ دابەزە ناستى
كەسىكى سەرەپۇۋ نەفامى ۋەك ئەو ، باشتىرايە دوۋكەس بىكەۋنە نىۋانمان و بىزانىن
خەتاي كاممانە يان با پۇلىسى ھاتوۋچۇ بىت و بىزانىت كى كەمتەرخەمە ، ئەگەر مەن
كەمتەرخەم بووم ئەوا ھەقى خۇي چىيە دەيدەمى ، دوورنىش نىيە كابرا ئىم خوش بىت ،
ئەگەر خەتاي ئەۋىش بوۋ ئەوا سەييارەكەي پى چاك دەكەمەۋە يان ئەگەر پىاۋانە ھاتە
پىشەۋە ئەۋە گەردنى ئازاد دەكەم ، ئەوانەشە زىيانىكى زۇر ئە سەييارەكە نەكەۋتبى ،
قىروسيا ئە مالى دونيا ئە خودا بەزىاد بىت بەس نەبوۋ كەسىك نەمرد ۰۰۰۰ ھتد)

بە ئەم شىۋەيە بىر بىكەرەۋە بزانە توورە دەبىت و كىشە بۇ خۇت دروست دەكەيت ،
بەلام بە پىچەۋانە ئىكەدەنەۋەيەكى تر بۇ ئەو رووداۋە بىكەيت و وابزانىت كارەساتىكى
گەرە بوۋە دووربىن نەبىت و بىر ئە دۋاي ھەلچوون و دەرئە نجامى توورەبوونەكەت
نەكەيتەۋە تەنھا ئە گۆشەنىگايەكى تەسكەۋە سەيرى رووداۋەكە بىكەيت و ھىچ
بە ھايەك بۇ فاكتەرۋ ھۆكارەكانى تر دانەنىيىت ، ئەوا دوورنىيە ئەو توورەبوونەت
توۋشى رووداۋىكى گەرەتەرت بىكات و رووداۋى پىكەدەنەكە بەبەرەۋر بە ئەو ھەر ھىچ
نەبىت ، چۈنكە دەبىت ھەموومان ئەۋە بزانىن كە مەۋقە توورەبوۋ بەرچاۋى تارىك دەبىت
و ھەموو پىرۇسە عەقلىيەكان ئىفلىج دەبن و دوورنىيە كارەساتى گەرە رووبىدات ئىتر ب
ھەتا ھەتايە چارەسەر نەكرىت و ژيان و چارەنوۋسى مەۋقە بىكات بە دۈزەخ .

سىنھەم - ناین و چارەسەرى توورەبەوون ۱-

لايەنى روحى مرۇف و باوەرى بە يەككە ئە ناینەكان كاریگەرى خۇى ئەسەر خود
كۆنترۆل كەردن و كەم كەردنەوەى توورەبەوون ھەيە ، بۆنەمۇنە ناینى پىرۆزى ئىسلامىش
وەك ھەموو ناینەكانى تر باوەردار ئە زىانەكانى توورەبەوون ناگاداردەكاتەووە شىوازو
چۆنىتى خۇپاگرى و نارامىشى بۆ روونكر دۆتەووە، دەتوانن ئە ميانەى ئەم خالانەى
خوارەووە كاریگەرى ناین و رۆلى ئە چارەسەر كەردنى توورەبەوون روونبكەينەووە :-

۱- دەبىت كەسى توورە بىر ئە دەرنە نجامە باشەكانى توورەنەبەوون و دان بە خۇداگرتن
بكاتەووە .

۲- دەبىت ئە كاتى توورەبەوون ئەووە بە بىر خۇى بەيىتتەووە بلى (ئەگەر مەن ئىستا
بەزەيم بە كەسانى بىدەسەلات و ھەژاردا نەيەتەووە داخى دلى خۇمیان پى برېژم ئەوا
ئە ئەو دونىاش خوداى گەورەو مېھرەبان بەزەيى بە مندا نايەتەووە ئە گوناھەكانە
خۇش نابىت .

۳- دەبىت بىر ئە ئەووە بكاتەووە كە دوور نىە ئە ئە نجامى توورەبەوونەووە دوژمنایەتى
پەيدا بىت و كارەساتى ئىبكەووتتەووە ، ئەو كاتە دەبىت باجەكەى ئە ئەم دونىاو ئە
ئەو دونىاش بدات .

۴- پىووستە مرۇف وئەى خۇى بەيىتتە بەرچاوى و بىر ئە ئەو وئە دزىووناشىرینەى
خۇى بكاتەووە كە كاتىك توورەيەو وەك دېندەيەك دەيەو پەلامارى كەسانى تر بدات
یان وئەى ئەو كەسانە بەيىتتە بەرچاوى خۇى كە زۆر توورە دەبن و بزائىت چۆن ھەموو
كەس رقى ئىيانە . دواتر وئەى ئەو كەسانە بەيىتتەووە بەرچاوى خۇى كە ئە كاتى
توورەبەوون كۆنترۆلى خۇيان دەكەن و زۆر بە نارام و خۇپاگرن ، كە بە ئەو كارەشیان
خۇيان زياتر خۇشەويست دەكەن و رەحمەت و بەزەيى خوداشیان بەردەكەووت .

۵- بەردەوام دەبىت ئەۋەي ئە خەيال بىت كە شەيتان ۋە شەرتەنە ئە ئەۋكاتانە
دەرفە تيان بۇ دەره خىس ۋە تەك بەرمە ھەلدىر دەبەن كە مەۋقە تىياندە توورمە
مەسەبىيە ۋە قەل ۋە بىر كەردنەۋەي مەنتىقى توۋشى ئىفلىجى بوۋە .

۶- چەندەھا ئايەت ۋە فەرمۇدە بە ئاشكرا ئامازە بۇ پاداشتى ئەۋكەسانە دەكات كە
ئەكەت توورە بوۋەن دان بە خۇياندە دەگەن ۋە بە شىۋەي گونجاۋ گوزارشتى ئىدەكەن .
خودا ئە قورئانى پىرۋزدا دەفەرمۇي (الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ
والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) (آل عمران : ۱۳۴) ھەروھە (أبى الدرداء
) (خودا ئىنى رازى بىت) دەلى جارىكىيان بە پىغەمبەرم (د خ) ۋە (كاريكم پىيلى كە بە
ھۇيەۋە بچمە بە ھەشتەۋە ، فەرمۇي توورە مەبەۋە بە ھەشت بۆتۈ) (حسين ، ۲۰۰۷ ،
ص ۱۲۴) .

بيروياوهرى خۆسە پيئەنەر (وہسواسى) (عەمەلى)

وہسواس (مەراق) نە خوشىيەكى دەروونىيە و حالەتتىكى ناسايىيە ئە گرنىكى دان بە جەستە و تەندروستى. ھەموومان دەزانىن گرنىكى دان بە تەندروستى و جەستە، كاريكى ناسايىيە و ھۆكاريكى گرنىشە بۇ خۇ پاراستن ئە نە خوشى، بەلام ئەگەر ئە و گرنىكى دانە ئە سنوورى ناسايى خۇى دەرچوو، بەردەوام بيرو ھۆشى تاك ھەر ئەلاى ئەش و تەندروستى بوو ھەروھە بەردەوام گلەيى و گازەندەي ھەبوو سەردانى پزىشكى كىردوو ھەر خەرىكى حەب و دەرمان كۆكردنەو بەكارھىنانى بوو، ئالەم كاتەدا ئە حالەتى ناسايى دەردەچىت و دەبىت بە نە خوشى وەسواس و تاك تووشى ئە و گرفته دەروونىيە دەبىت و ئەگەر ھەر بەردەوام بوو دووبارە و چەند جارە بوومو، ئەوا پىويستى بە چارەسەركردنى دەروونى و سەردانى پزىشكى تايىيەتى دەبىت.

گومانى تىدا نىيە، ئە و كەسانەي تووشى وەسواسى دەبن زياد ئە پىويست گرنىكى بە تەندروستى و كارو فەرمانى ئەندامەكانى ئە شيان دەدەن، كە ئە واقعدا ھىچ پىويست بە و ھەموو گرنىكى دان و ترس و دلە ڤاوكىيە ناكات. ھەندىك ئە دەروونزانەكان لە و برۋايەدان كە وەسواسى نە خوشىيەكى دەروونى ئالۆزەو زۆر بە دەگمەن وەك نە خوشىيەكى سەربە خۇ دەردەكەوئىت.

وہسواسىش وەك زۆربەي نە خوشىيە دەروونى و ژىرىيەكانى تر، چەندەھا گرىمان و لىكدانەوہى بۇ كراو، ھەندىك ئە زاناکان لە و برۋايەدان كە وەسواسى ئە ڤىگەي بۇ ماومو ئە باوانەوہ بۇ وەچەكانيان دەگوئىزىتەوہ، بەلگە شيان ئەوہىيە كە زۆربەي ئەندامانى خىزانى ئە و نە خوشە تووشى مەراق و وەسواسى بوون، بەلام مەرج نىيە ئە بەلگە يەكلا كەرەوہبن، چۈنكە دوورنىيەكە مىدالانى ئە و خىزانانە ئە ڤىگەي لاساىكردنەوہى گەرەكانيانەوہ تووشى وەسواسى بىن ئەك ئە ڤىگەي بۇ ماومو.

به نديك جاريش نه خوشي وه سواس پابه ند ده كن به بيكهاته ي دهرووني تاكه وه، به
بيي نه و بوچوونه نه و كه سانه ي كه گوشه گيرو دووره په ريزن و كه سايه تيبه كي
به به كاميان هه يه زياتر تووشي وه سواسي ده بن.

زۆر جارىش وەسواسى دەگەپ ئىنتەو ە بۇ ھۆكارى دەروونى، واتە زەبرو مەلەلانى
دەروونى كە دەپ ئىتە ھۆى خەمۇكى و دىلەپاوكىنى بەردەوام، دوا جار ئەو خەمۇكى و
دىلەپاوكىيانە دەگۆردىن بۇ وەسواسى جەستەيى و دەپ ئىتە بە مىكانىزمىكى دەروونى بۇ
خۇسازاندىن ئە تەك ئىنگەدا، بۇ نەمۇنە گىرنگى دان و بىر كىردنەو ئە ئازارى
ماسوولكەكان و فەرمانى رىخۆلەكان و پىرۇسىسى دەرھاوئىشتن و سەرنج دانى بەردەوامى
دەم و چاوو گۆرپانكارىيەكانى و ئىدانى دل و پىرۇسىسى ھەناسەدان. تا بىچووكىتىن
گۆرپانكارى ئە پەلى ئەش كە خىزمەتى كىردارى خۇسازاندىن ئە لای نەخۇش دەكات، ئە
پىگەى ئەوانەو ە مەلەلانى و گىرقتە دەروونىيە ناوەكىەكان ھەلدەگەپ ئىنتەو ە بۇ
گازان دەكىردن و بىر كىردنەو ە مەراق و وەسواسى جەستەيى، بەم شىوۋىيە تا پادەيەكى
باش ئە ئازارى ئەو مەلەلانى و گىرقتە دەروونىيە (ئەگەر بۇ ماوۋىيەكى كەمىش بىت)
بىزگارى دەپ ئىتە.

خیزانیش زۇرجار ھۆكاری سەرەکییە بۇ تووش بوون بە نہ خوشی وەسواسی بە
تاییەتی ئەو خیزانانە ی کە بەردەوام و زیاد ئە پیویست گرنگی بە تەندروستی
مندانەکانیان دەدەن و بۇ بچووکتین گۆرانکاری جەستەیی سەردانی پزیشک و
نەخۆشخانە دەکەن و بەردەوام مندانەکانیان دەپاریژن و ناھیلن تیکەلاو بە مندانانی
تربین، نەوەک تووشی نہ خوشی بین یان جۆرەھا رینمایى نا ئاساییان ئە بارەى شیوہی
خواردن و جۆری خۆراک و دلە پاوکى و ترسی بەردەوام ئە بارەى کارو فەرمانەکانی
نەندامەکانی لەشیان، دەکەن، بیگومان ئەم جۆرە مامەئەو پەرەردەکردنە ھەئەییەو
تۆوی گومان و دلە پاوکى دەربارەى لەش و تەندروستی، ئە دل و دەروونی ئەو مندانانەدا

دەچىنى و دوا جار تووشى نەخشى وەسواسىيان دەكات. فرۇيدش لەو باومرەدايە كە
وەسواسى ترسىكى نەستىيە لە تووش بوون بە نازارىكى جەستەيى لە نە نجامى بوونى
جەزو پائەنەرىكى كپ كراومو.

بافلۇنى پووسىش لەو باومرەدايە كە مرقۇ لە نە نجامى تىك چوون و شەلەژانى
فەرمانەكانى چەند مەلەبەندىكى مىشكەو تووشى نەخشى وەسواسى دەبىت، كە بە
پىنى جۆرەكەي لە مەلەبەندىكەو بۆ مەلەبەندىكى تر دەگۆدرىت، بۆ نموونە ئەگەر
يەككە تووشى وەسواسى گەدەيى بوو، ئەوا ماناى ئەودەيە كە مەلەبەندى گەدە لە مىشكدا
تووشى تىك چوون و پەشئوى بوو.

لەبەر پۇشنايى ئەو بۆ چوونانەي سەرەو دەتوانىن بگەينە ئەو دەرنە نجامەي كە
كۆمەلەك ھۆكار كار لە يەكترى دەكەن و مرقۇ تووشى وەسواسى دەكەن و
چارەسەركردنىش بەندە بە زانىنى ھۆكارەكانى، ھەرچەندە چارەسەركردنىش ئاسان
نەيە بەلام دەتوانرىت لە رىگەي چارەسەركردنى دەروونى و كۆمەلە تەبەكانى و رەشتەو
كەمىك لە نازارەكانى نەخشى كەم بىكرىتەو و ھەندىكىشيان بىبەر بىكرىن.

بىروباوهرى خۆسە پىنەر و كردارى بەناچارى (وەسواس) يەككە لە نەخشىيە
دەروونىيەكان و زۆر كەس بە دەستىيەو دەنالىنىت، ئەگەر بۆماوهرى جارىكىش بىت كەس
نەيە ھەندىك بىروباوهر بەزۆر خۆى نەسە پىنىتە مىشكى، يان بەناچارى ھەندىك كارو
چالاكىي بە نە نجام نەگەيەنىت، ئەگەر ئەو بىروبوچوونە خۆسە پىنەر و كارو چالاكىيە
بەناچارىانە بۆماوهرى كەم بىت و دووبارە سى بارە نەبىتەو و گرفت بۆ
خاوەنەكەي دروست نەكات، ئەوا كىشە نەيە، بەلام كاتىك زۆر دووبارە دەبىتەو و كىشە
بۆ خاوەنەكەي دروستەكات و تووشى نارەجەتى و بىزارى دەكات، ئەوا دەبىت بەگرفت
و نەخشىيەكى دەروونى و پىويستى بەرپىنمايى و چارەسەرى دەروونى دەبىت.

جۆرەكانى ۋەسۋاسى

ۋەسۋاسى (بىرۋاۋەرى خۇسە پىئەرو كارو چالاكى بەناچارى) چەند جۇرىكى ھەيە
كە گىرنگىزىنىيان نەمانەى لاي خوارمەن؛

۱- پاكخاۋىنى زىاد ئە پىۋىست؛

ئە مجۆرەدا نەخۇش بەردەوام خەرىكى دەست ۋ دەم ۋ چاۋ شوۋشتەنە چەندەھا جار
دەست ۋ گىيانى خۇى دەشۋات ۋ بەردەوام گومانى ھەيە ھەر دەئىت دەستەم يان ئەشم
پىسە ۋ پاك نەبوۋەتەۋە، ئىتر بەۋ شىۋەيە ھەر لەسەر پاكخاۋىنى ۋ گىرنگىدان
بەجەستەى خۇى بەردەوام دەبىت ۋ دەرنە نجام توۋشى بىزارى ۋ غەمبارى ۋ خەمۇكى ۋ
دەراۋكى دەبىت، بەبىئەۋەى بتوانىت خۇى ئەۋ بىرۋاۋەرو كارو چالاكىيە بەناچارىيە
رزگارېكات.

۲- دىئىيى؛

ھەندىك كەس بەردەوام بەدۋاى دىئىيى ۋ جەختكردنە سەر ھەندىك كارو كىرداردا
ۋىلەۋ چەندجار دوۋبارەيان دەكاتەۋە، بۇ نەۋونە داخستنى دەرگا يان بەلۋەى ئاۋ
يان دىئىابوون ئەنەۋەى ئايا بوتلى غازەكەى داخستۋە يان نا، واتە چەندەھا جار
خەرىكى داخستنى دەسكى دەرگاۋ گىرتنەۋەى بەلۋەى ئاۋە لەكاتىكدا دەرگاۋە
داخراۋە بەلۋەى ئاۋەكەش گىراۋەتەۋە، بەلام ئەۋ ھەر دىئىا نىيە ھەر بەگومانەۋ
بەردەوام بىرۋېچۈۋنى ھەلەۋ نابەجى خۇى دەخزىنىتە ناۋ مىشكى ۋ پالى پىۋەدەنىت
بۇنەۋەى ئەۋ كارو چالاكىيە نامەعقول ۋ بى مانايە جىيە جىيىكات بەبىئەۋەى بتوانىت
بەرپەرچىيان بداتەۋە.

۲- گىرنگىدان بەتەندروستى؛

جارى ۋاھەيە ھەندىك كەس توۋشى ۋەسۋاسى ۋ مەراق دەبن ۋ بەردەوام ئەم پزىشك ۋ
ئەۋ پزىشك دەكەن ۋ ۋادەزانن توۋشى نەخۇشى بوون، لەكاتىكدا ھەموو پىشكىن ۋ

شىكارى و تىستەكان ئەو دەسەلىنن كەنە و ساغ و سەلامەتە و ھىچ نە خوشىيەكى ئىيە،
بەلام ئەو جۆرە كەسانە بەھىچ شىۋەيەك دىيان ناو ناخواتەو مو بىرواناكەن و ھەردەلىن
نە خوشىن.

۴- ژماردن:

ئە مجۆرە وەسواسى و مەراقە بىرىتييە لە ژماردن بەردەوامى (دارو عەمۇدو كاشى و
پارەو... ھتە) بەبىنەو ھى دىنيابىت ئەنە نجامى ژماردنە كەى واتە بىروپۇچوونىكى
نامە عقول ناچارى دەكات كەنە و شتانە بەردەوام بژمىرىت، چونكە بەگومان و دوودلە
لەدەرئە نجامى ژماردنە كەى لەلايەك و بى سوودى و نامە عقولى ئەو كارە لەلايەكى تر.

۵- رىكخستنى كەلوپەل:

كەسانى واھەيە خو دەداتە رىكخستنى كەلوپەلەكانى چواردەورى، بەبىنەو ھى رازى
بىت ئەو كارەى نىنجا دواى ماوھىيەكى تر دووبارە دەستەدكاتەو بە رىكخستنىان، دواتر
تىكىيان دەداتەو ھى بۇ جارىكى تر دەستەدكاتەو بە رىكخستنىان، بەشىۋەيە لەسەرئەم
كارو چالاكىيە بىمانا و نامە عقولە بەردەوام دەبىت، بۇ نمونە ھەندىكجار بەردەوام
لەنا و مال ھەر خەرىكى رىكخستنى كەلوپەل و كىتب و قاپ و قاچاغ و جلۇبەرگى
مالەكەيە، بەبىنەو ھى بگاتە ئەو قەناعت و بىروباو ھى كەكارەكەى تەواو بىو،
بە بىچەوانەو بەگومان و راپا و دوودلەو جارىكى تر دەستەدكاتەو بە تىكەدان و دووبارە
رىكخستنەو ھىيان.

۶- بىروپۇچوونى نابەجى و قىزەون:

ھەندىكجار كەسانىك تووشى حالەتتىكى ناخۇش دەبن و زۇرجار بىروپۇچوونى ناخۇش
و قىزەون كەدژ بەدابونەرىت و ئايىن و ئەخلاق و بەھا پىرۆزەكانن و خاوەنەكەى تروشا
نارەجەتى و بىزارى و ھەست بەشەرە زارىكردن دەكات و خۇيان دەخزىننە نا

مېشكىيە، ئەوانە جەزۇ ئارەزووى سېكىسى بۇ كەسەننى نىزىكى يان بىرۈچۈننى
شەرخۋازى و رەكۈنە دەستىرىزى كەرنە سەرنەموس و سەرومەلى كەسەننى تەرىيان
بىرۈچۈننى گومان و دوودلى و راپايى دەربارەي خىزان و ھاسەرە دۈست و
بەردەرە... ھتە.

۷- كۆكەرنە ھەمبار كەرنە:

جەرى ۋاھەيە ۋەسۋاسى و مەرقەكە تەيەتە بەكۆكەرنە ھەي كەلۈپەل و شىتى بى
سوودو بى بەھە ھەمبار كەرنە، ۋاتە كەسەننى ھەن بەردەوام خەرىكى شىتى
كۆكەرنە ھەي كەكە كەرنە بىنە سوودىكى ئەوتۇ ھەيىت بۇيان، بەلام
كاتىك پەرسىيان لىدە كەرنە چەندەھا پاساۋ دەھىنە ھەي دەللىن خۇشمان نازانن بۇ
ئەۋە دەكەين يان بەنە چەرى ئەۋ كەرنە دەكەين.

۸- گومان (شەك):

جەرى ۋاھەيە كەسەننى خەپەرست و بىرۋادەرن، بەلام زۇرجار بىرۈچۈننى نەبەجى
خۇيان دەسە پىنن بەسەرىداۋ تەۋشى گومان و دوودلى و راپايى بەرامبەر (ئايىن و قورئان
و خۇداۋ رۇزى قىامەت و بەھەشت و فەرىشتە... ھتە) دەكەن.

مەرج و نىشانە كەنى ۋەسۋاسى

ھەركەسنى ئەم نىشانە ۋە مەرجانە لای خەۋەرە ھەي بۇ مەۋەيەكى زۇر ھەبەۋ،
سەرەپەي دوۋبارە بۈۋە ۋەيان و دوستەرنى گەۋگەرت بۇ ئەۋا گومانى ۋەسۋاسى و
ئەمەلى لىدە كەرنە:

۱- بىرۈچۈننى خەي بىزىنە ئەۋ مېشكى و خەي بىسە پىنن بەسەرىداۋ تەۋانەي
بەرنەگەر بۈۋە ھەي نەبەت.

– نەو بىرۈبۈچۈنە دووبارەو چەندجارە بېيىتەومو بېيىتەھۆى بېزاركردن و وەرسكردنى
ماونەكەى و نەو كەسە نەزانىت چۈن خۆى ئىدەربازىكات.

– نەو كەسە بزانىت نەو بىرۈبۈچۈنە خۆسە پىنەرە، نامە عقول و بى بىنەماو بى
مانايە و راست نىيە و شايانى نەو نىيە گىرنگى پىنەرىت، بەلام نەو ملكە چى دەبىت.

– ھەستكردنى نە خوش كەنەو بىرۈبۈچۈنە زالە بەسەرىداو ناتوانىت ئەدەستى
زگارى بىت، ھەرچ كاتىك بىەوئىت بەسەرىدا زال بىت، نەوا بىرۈبۈچۈنەكە زياتر خۆى
سە پىنىت بەسەرىدا، بۆيە نەو كەسە بەناچارى دووبارەو چەندبارەى دەكاتەو، دواى
جىيە جىكردن و بەناكامگە ياندنى كارو چالاكىيەكە، نەوا بۆ ماوئەكى كەم ھەست
بە نارامى و پشووئەك دەكات، بەلام دواى نەو ماوئەكەمە دووبارە سەرلەنۇى نەو
بىرۈبۈچۈنە خۆى دەخزىنىتەو نەو مىشكى و تووشى ھەمان دئەراوكى و بىزارى
دەكاتەو.

ھۆكارەكانى وەسواسى و مەراقتى

سەرچاوەو ھۆكارەكانى وەسواسى زۆرن و ئەحائەتتىك و جۆرىكەو بۆ حالەتو
جۆرىكى تر دەگۆرىت، ئەگىرنگىترىن ھۆكارەكانى ئەمانەى لای خوارمەن:

۱- بۆماوئە:

ھەندىك ئەحائەتەكان بەھۆى بۆماوئەو زوودەدەن و بەلگەش نەوئەكە چەندكەسىكى
وەسواس ئەھەمان خىزان و بەرەبابدا ھەن، واتە يان مام يان خالى يان باوك يان دايك
يان خوشك و برا يان باپىرو نەنك يەكىكىيان يان زياتر، ئەيەكىكىيان تووشى نەو
وەسواسىيە بوون.

۲- كەمۇكورتى لەگۋاستنەۋەي نامە و زانىيارىيەكانى ناو مىشك:

مىشكى مرقۇ لەبلىۋنەھا دەمارە خانە پىكھاتوۋەو ئەركى ئەو دەمارە خانانە، ۋەرگرتن و گۋاستنەۋەي ھەستەكان و زانىيارىيە و نامە و ۋورۇتپنەرهكانى جىھانى دەرەدو و ناۋدوۋەي مرقۇقە، ئىنجا ئەو دەمارە خانانە بەيەكەۋە نەۋوساۋن، بەلكو بۆشايى زۆر زۆر بچوۋك لەنىۋان دەمارە خانەكاندا ھەيە و ئەو بۆشايىش پىرە لەماددەي كىمىياۋى و ئەركى سەرەكىيان گۋاستنەۋەو گەياندنى زانىيارىيەكانە لە خانەيەكەۋە بۆ خانەيەكى تر ئىنجا ھەندىكجار رىژەۋ بىرى ئەو ماددە كىمىيايىنە كەم و زىياد دەكات و ئەو كەم و زىيادىيەش دەبنەھۋى ۋەسۋاسى و تىكچوۋنى كارو چالاكىيەكانى بەشى پىشەۋەي مىشك و ناردنى نامە و بۆچوۋنى ھەلە و نابەجى و نامە عقول بۆ خاۋەنەكەي، لەگىرنگىر ئەو گەيەنەرەنەش كەماددەي كىمىيايىن (سىرۇتۇنن و دۇيامىن و ئەدرىنالىن و نۇر ئەدرىنالىن و نەشىل كۆلن) ە، بەلام ئەھەمۇيان گىرنگىر كارىگەرتر سىرۇتۇننە.

۳- نازدارى و زۆر گىرنگىدان بەمىندال:

جىگەي داخە ھەندىك دايك و باۋك لەئە نجامى نەزانىن و كەمى زانىيارى پىۋىستەۋە مىندالەكانىيان بەنازدارى بەخىۋدەكەن و زىياد لە پىۋىست گىرنگى بەمىندالەكانىيان دەدەن و لەھەمۇ شتىك دەيانپارىژن، كەئە مجۆرە پەرۋەردەكردن و مامەلەكەردنە دەبنە سەرچاۋە بۆ توۋشبوۋنى ئەو جۆرە مىندالانە لەداھاتوۋدا بەۋەسۋاسى، بۆ نەمۇنە ھەندىك حالەتى ۋەسۋاسى كەچاۋپىكەۋتتەمان لەگەل سازداۋن لەئە نجامى نازدارىيەۋە توۋشى ۋەسۋاسى بوۋن و لەمىندالىدا دايك و باۋكىيان زۆر گىرنگىيان پىداۋن و بەردەوام جلى زۆرىيان لەبەرگىردوۋن و ھەر ھەستىيان بەنازارىكى بچوۋك كىرەپىت يەكسەر ئەم پىزىشك و ئەو پىزىشكىيان پىكردوۋن و زۆر ترساندويانن، بۆيە دەرئە نجام توۋشى ۋەسۋاسى بوۋن.

۴- لاساییکردنه وه:

جاری واهه یه دایک یان باوک یان که سیکي تر له ناو خیزان و دهوروبه ری منډال،
تووشی وه سواسی بووه و بهرده وام دووباره ی دهکاته وه و روژانه منډال نه و که سه ده بییت
و دوورنییه لاسایی بکاته وه و له ریگه ی چاولیکه رییه وه نه و منډالنه ش تووشی وه سواسی
بییت.

۵- کاره سات و رووداوی واقعی:

جاری واهه یه له ناو خیزانیکدا کاره سات و رووداویکی دله زینتی وهک ناگرکه وتنه و
یان دزیکردن، مردن و نه خوشی کتوپر روودات له نه نجامییه وه هه ندیک له تاکه کان
نه و خیزانه تووشی هه ستیارییه کی زیاد له پیویست دهن، به پاساوی نه وه ی جاریکی تر
نه و رووداوو کاره ساته روونه دات، بویه به زوری گرنگی به کوژاندنه وه ی ناگرو
دنیا بوون له داخستنن دهرگا و بوونی پاکو خاوینی پیویست له ناو مال ددهن و بهرده وام
دووباره و چه ندباره ی دهکاته وه تا له کوتاییدا ده بییت به وه سواسی و له سه ری رادیت و
ناتوانیت له دهستی زرگاری بییت.

۶- ویزدانن زور زیندو سه رکوتکه ر:

ویزدان زور گرنگه بو مروف و به شیکه له سیستمی نه خلایق، به لام نه گهر ویزدان زور
زیندو سه رکوتکه ر بوو، له سه ر بچوو کترین که موکورتی نازاری خاودنه که یلا و
لیپرسینه وه ی له گهل کرد، نه وکاته ژیا نی نه و جوړه که سه ده بییت به دوزخ و بهرده وام
هه ست به گومان و راپایی و دوودنی دهکات و خوی به لیپرسراو دوزانیت و هه میته به دوا
که مال و بی که موکورتیدا ده گهریت، تادوا جار تووشی وه سواسی ده بییت، نه بجزه
ویزدانه ش دهرنه نجامی په روه رده ی هه له ی خیزانییه.

چارەسەركىردىن

چارەسەرى نەخۇشى ۋەسۋاسى بەپىلەي يەكەم پەيۋەستە بەزانىنى جۇرى ھۆكەرەكەي سەرەپاي نەۋەش دەبىت كەسى نەخۇشى نامادەيى خۇچارەسەركىردىن ھەبىت ۋە كەسۋىكارىشى ھاۋىكارىيى بىكەن، ئەگرىنگىزىن رىگاچارەكانىش نەمانەي لاي خۋارەۋەن:

۱- چارەسەركىردىن بەدەرمان:

زۇربەي نەۋە ھالەتەنەي كە ئەنە نىجامى كەمى گەيەنەرەكانى ۋەك (سىرۋىتۇنىن ۋە دۇيامىن ۋە... ھتە) تۈۋىشى نەخۇشى ۋەسۋاسى بۈۈن، ئەۋا پىۋىستىيان بەدەرمان ھەيە بۇ نەۋەي رىژەي نەۋە ماددە كىمىيائىيەنە بىگەرپىتەۋە بۇدۇخى ناسايى خۇيان ۋەبەشى پىشەۋەي مىشك بەكارو چالاكىيە سىرۋىتۋىيەكانى خۇي ھەبىستىت.

۲- چارەسەرى ەھلى ھەلچۈۋى مەرىفى:

ئەمبۇرە چارەسەركىردەن بىرىتىيە ئەگۈرپىنى راۋىۋچۈۋەنە ھەلەكانى نەخۇش ۋە دىرۋىستىردىن مەمانەۋ بىرۋا بەخۇبۈۋەن ئەناخىدا، بۇ ئەم مەبەستەش دىكتۇر جىفىرى سىكۋارتز چۋارە ھەنگاۋى بۇ ئەمبۇرە چارەسەرى دانائەۋە ئەپىگەيانەۋە زۇربەي نەخۇشەكان چاك دەبەنەۋە:

۱- ناونانى نەخۇشىيەكە:

ھەنگاۋى يەكەم بىرىتىيە ئەزانىن ۋە ناونانى نەخۇشىيەكە، ۋاتە دەبىت نەخۇش خۇي ئەھەندىك بىرۋىباۋەرى ھەلەي ۋەك مىن جىۋكەم ھەيە يان مىن شىت بۈۈم يان مىن كەسىكى بىندەسەلات ۋە لاۋازم، مىن چاك نابەۋە مىن نازانم چىمەۋ... ھتە، رىزگاربىكات ۋە لەجىياتى نەۋە بىت مىن نەخۇش ۋە نەخۇشىيەكە شىم ۋەسۋاسى ۋە مەراق ۋە بىرۋىباۋەرى خۇسە پىنەرۋ كارو چالاكى بەناچارىيەۋ ئەدەسەلاتى مىندا نىيەۋ مىن لىيى بەرپىرسيارنىم

و بىروياوۋە بىر كۆردنەۋەى ھەلەو نامە نتيقى و نامە عقول و بى بىنە ماىە ، واتە دەبىت
رۇژانە ئەمە لەگەن خۇى بلىتەۋەو بلىت من دەستم پىس نىيە ، بەلكو بىروبوچوونىكى
خۇسە پىنەرەو پىمەلەئىت دەستەكانت پىسە ، يان دەرگاكت دانە خستوۋە ، يان
ناگرەكت نەكۆژاندۇتەۋە ، ھەرچەندە من دەرگاكتەم داخستوۋەو ناگرەكتەم
كۆژاندوۋەتەۋە ، بەلام ئەو بىروبوچوونە نامە نتيقيە پىم دەئىت : دەرگاكت
دانە خستوۋە ، ناگرەكت نەكۆژاندۇتەۋە .

ب- زانىنى ھۆكارەكانى نەخۇشىيەكە :

ھەنگاۋى دوۋەم بۇ چارەسەركردن و رزگار بوون ئەنەخۇشى وەسۋاسى برىتيە لەزانىنى
ھۇو سەرچاۋەى نەخۇشىيەكە ، واتە دەبىت نەخۇش بزانىت كەھۇى سەردكى
نەخۇشىيەكەى كەمۇكورتى لەمادەى كىمىيائى گەيەنەرۋ نارىكى كارو چالاكىيەكانى
مىشكەو ئەو بەرپرسىار نىيە لەنەخۇشىيەكەى ، يان لاسايىكردنەۋەى كەسانى ترو
پەرۋەردەى ھەلەو نازدارىيە لەبەرئەۋە پىۋىست بەۋە ناكات خۇى نارەحتە بكات و
ھەست بەگوناھو بەرپرسىارىەتى بكات .

ج- كۆلنەدان و خۇخەرىكردن بەكارو چالاكىيەكى ترمەۋە :

ھەنگاۋى سىيەم ئەۋەيە كەنەخۇش چۆك دانەدات و يەكسەر نەبىت بەنىچىرودىنى
بەردەم بىروبوچوونە ھەلەكانى و نەچىت كارەكە جىيە جىيكات ، بەلكو لەجىاتى ئەۋە
بچىت دەستى بشوا يان دەرگاكتە تاقى بكاتەۋەو بزانىت داخراۋە يان نا يان شەكە
بژمىرئىت ، ئەۋا پىۋىستە خۇى بەكارو چالاكىيەكى ترمەۋە خەرىك بكاتە گىرگرت
لەمۇسىقا يان بىنىنى تەلەفزيۇن يان كتيب خويندەۋە يان باخچەو ناۋمال رىگرت
و... ھتە ، واتە دواى ئەۋەى بىروبوچوونە نامە عقول و نابەجىكەى بۇدئىت بەكە
كارەكە بەناچارى نەكات ، بەلكو بۇماۋەى (۱۵) خولەك يان زياتر يان كەمتر دوايىخانە

۱. کہہ دیم قدرہ چہ تانی

دوای نه وه به ناچاری نه و کاره بکات، دواتر بیکسات به (۲۰ یان ۲۵ یان ۳۰) خوله ک
تاوای لیډیت که به یه کجاری رزگاری ده بیټ له و بیرو یو چوونه خو سه پینه ره، چونکه
کاتیک نه خوش وه لامدانه وهی نابیت و به رپه رچی بیرو یو چوونه هه له و نامه نتیجیه که
ده داته وهو خو ی به کاریکی تیره وه خه ریک ده کات نه و کاته روژ له دوای روژ نه و
بیرو یو چوونه که مده بیټه وهو مروژ به ره و چاکوونه وه ده چیت.

د- ده نسه نگاندن:

هه‌نگاوی چوارهم بریتییه له‌هه‌سه‌نگاندنی هه‌نگاوه‌کانی پێشو واته دنیابوون
له‌نه‌وه‌ی که‌ده‌زانی‌ت نه‌خۆشییه‌که‌ی چیییه، هه‌روه‌ها درک به‌هۆکاره‌کانی ده‌کات و
له‌هه‌نگاوی سییه‌میش خۆی به‌کارو چالاکییه‌کی ترموه‌ خه‌ریک‌کردوو‌هو روژ له‌دوا‌ی روژ
بیروبو‌و‌چوونه‌ خۆسه‌پینه‌رو کارو‌چالاکییه‌ به‌ناچار‌یییه‌کانیش به‌رموکه‌مبوونه‌وه‌ ده‌چینی‌ت
و هه‌روه‌ها هه‌وڵبه‌دات بزانی‌ت کام کارو‌چالاکی گونجاوه‌و له‌و وه‌سواس‌یییه‌ی
دوورده‌خاته‌وه‌.

✓ ۳- رویه روویوونه ووه لآمنه دانه وه:

یه کیکی تر له پریگه چاره کان نه وهییه که نه خوش به ره و رووی (تعرض) نه خوشی و وه سواسییه که ی بکریته وه و داوی لی بکریته که وه لای نه و وه سواسییه ی نه داته وه (منع الاستجابة)، بو نمونه یه کیکی زوو زوو دهستی ده شوا نه و ناچار بکریته که دهستی له دیوار بدات یان شتیکی بخریته سه ز دهستی و داوی لی بکریته که بو ماوه ی (۱۰) خولهک دواتر (۲۰ یان ۲۵) خولهک دهستی نه شوا، به مشیوهیه ورده ورده له گه ل نه و حاله ته ی رادیت و ده گاته نه و برپایه ی که ده توانیت به رهنگاری نه و وه سواسییه ی بیته وه و کاره که جینه جی نه کات و تووشی دله پاوکی و ناره حه تی و بیزاریش نه بیته.

4- دروستکردنی ویندی عه قلی بۆ کارو چالاکییه کان؛ ✓

واته كاتيك ده چيت دهرگاكه داده خهيت يان ناگري ته باخه كه ده كوژي نيته وه يان پارده ده ژمي ريت، نهوا ويته ي نهو كاره له ميشكت تو مار بكه و له گه ن خوت بدوي و بلي

ئەۋ كەرمە ئىستى بە باشىكردوۋە ئەۋ بىروبۇچوۋنەى بۇم دىت ھەلەيە ۋ راست نىيە ، ۋاتە
زۇر پىشېينى ئەۋەش بىكە ۋ بلى ئىستى ئەۋ بىروبۇچوۋنە نامە عقولەم بۇ دىت ، بەلام من
دەزانم كەرەكە مكردوۋە ئەۋ بىروبۇچوۋنە ھەلە ۋ نابە جىن ۋ بەقسەيان ناكەم .

۵- دروستکردنى تىانۋوسى رۇژانە :

باشترۋايە كەسى نەخۇش تىانۋوس (دەفتەر) نىك دروستبكات ۋ كارو چالاكىي ۋ
گۇرانتكارى ۋ خالە لاۋازەكانى خالەتەكەى خۇى تىدا بنووسىت ۋ بەردەوام ھەۋلى
چاككردنى خالە لاۋازەكانى بدات ۋ لەسەر ھەنگاۋ كارە چاكەكان بەردەوامىت .

۶- ھاۋكارىي خىزان ۋ كەسوكار :

نەخۇش بەبى ھاۋكارىي كەسوكارى بەباشى چاك نابىتتەۋە ، ئەبەرئەۋە زۇر پىۋىستە
كەسوكارى نەخۇش شارەزايى نەخۇشپىيەكەى ۋ نىشانە ۋ ھۆكارەكانى بن ۋ بەردەوام ۋرەى
بەرزىكاتەۋە ۋ گائتە ۋ سوكايەتتى پىنەكەن ۋ رەخنەى ئىنەگرن ، بەلكو لەجىاتى ئەۋە
دەبىت بەدۋاى چارەسەر ۋ رىنمايىكردنى پىۋىستە بگەرپن ۋ نەھىلن لەسەر ئەۋ كارو
چالاكىيانەى بەردەوامىت ۋ ھانى نەدەن بۇ ئەۋ جۇرە كارانەى كە لەنە نجامى
ۋەسۋاسىيەۋە جىيە جىيان دەكات .

۷- زۇر گرنگە نەخۇش خۇراگرو بەنارام بىت ۋ كۆلنەدات ۋ ئىرادەۋىستى بەھىزىت ۋ
ئەۋ راستىيەش بزانىت كەدۋاى ماۋەيەكى كەم چاك نابىتتەۋە ، بەلكو پىۋىستى بەكات ۋ
خۇراگرى ھەيە ، بەلام گرنگ ئەۋەيە رۇژ لەدۋاى رۇژ بەرەۋ باشى بروت ۋ كەمتر چۆك بۇ
ئەۋ بىروبۇاۋەرە ھەلەنە دابدات .

۸- پىۋىستە ھىچ كات نەخۇش بەتەنەا دانەنىشىت ، چۈنكە زىاتر ئەۋ
بىروبۇچوۋنەى بۇ دىت ، بە پىچەۋانەۋە دەبىت بەردەوام لەنزىك كەسوكار ۋ ھاۋەل ۋ
دۇست ۋ برادەرى بىت ۋ خۇى بەكارو چالاكى بەسۋودەۋە خەرىك بكات .

بیروبارمو بیرکردنه وهی خورافی و نامه نتیقی

مرؤف بوونه وه ریکی زیندوووه به رده وام بیرده کاته وه ، هه رچه نده مندان له دواي له
ایک بوونه وه فیتری قسه کردن نه بووه و توانای گوزارشتکردنی له بیرو بوچوونه کانی نیه
، به لام توانای بیرکردنه وه هه ست کردنی هه یه و له ناو میشکی خۆیدا بیر له
دیارده کان و دهنگ و رهنگی دایک و باوک و کهسانی تبری چوارددوری ده کاته وه . مرؤف تا
ته مه نی به ره و ژوور بروات نه و توانای بیرکردنه وه زیاترو نالۆزتر ده بیئت ، به لام
مه رج نیه جۆری بیرکردنه وه که شی به هه مان شیوه به ره و مه نتیقی و زانستی تربجیت ،
به لکوو هه ندیک که س گه ورهش ده بن ، به لام جۆری بیرکردنه وه که یان هه ر نامه نتیقی نا
له قلی ده بیئت .

یه گیک له نه و جۆره بیرکردنه وانهی که تواناو لیها تووی هه ندیک که س له ناو
ده بات و له ژیاندا تووشی بیزاری و کیشه و گرفتنی ده کات ، بیرکردنه وهی خورافی و نا
مه نتیقیه ، له لایه نی زمانه وانیه وه ، خورافی له (خرفا) واته له خه له فاویه وه
هاتوو ، که نه و مرؤفه به سالاچوانه ی له نه نجامی ته مه نی زۆریان مردن و له
کارکه وتنی هه ندیک له خانه کانی میشکیان تووشی خه له فاوی و قسه هه لیزرکاندن و
وتنی قسه ی نامه نتیقی و خه له ق و مه له ق ده بن . واته شته کان له ناو میشکیاندا
تیکه ل و پیکه ل ده بن و له گه ل رووداوه کانی واقعی و جیهانی دهره وه و بنه ما
زانسته کاند ناگونجین ، بۆیه به نه و که سانه ده لێن که سانی خه له فاو .

له ژیان و واقعییدا که سانی هه ن که سانی ناساین و ته مه نیشیان زۆر نیه و هیچ
که م و کورتیه ک له میشکیاندا نیه ، به لام جۆری بیرکردنه وه کانیان نا واقعی و نه
مه نتیقین و وه ک نه و که سه به سالاچوانه شتی نامه عقول ده لێن ، له بهر نه وه به نه
که سانه دموتریت که بیرکردنه وه یان بیرکردنه وه یه کی خورافییه ، واته نا دروسته .

مه به ست له بیرکردنه وهی خورافی و بیینه ماو نا مه عقول ، نه و جوره بیرکردنه وهیه که
پشت به مه ننتیق و عه قل و زانست نابسته تیت ، به لکوو جوره بیرکردنه وهیه که که له
نه نجامی دروست کردنی په یوه ندی له نیوان دوو فاکته ریان دوو دیارده دروست ده بیت ،
وهک نه وهی که په یوه ندیه کی مه ننتیقی یان نه زهلی و زانستی له نیوان نه و دوو دیاردهیه
هه بیت ، که له راستیی و واقیعدا وانیه و به هیچ شیوه یه که نه و په یوه ندیه نیه و ته نها
له دروستکردنی خه یائی نه و جوره که سانه ن یان له نه نجامی به ریکه وت روودانی
یه کجاری نیوان نه و دوو شته دروست بووه و نیتر هه موو جاریک دوو یاره نابیتدوه .

په یوه ندیه کی پته و له نیوان بیرکردنه وهی خورافی و دیاردهی (زیندوویه تی ،
الاحیایه) هیه ، زیندوویه تی دیاردهیه که که به زوری له ته مه نی مندالییدا هیه و
مندال تا ده گاته نریک ته مه نی هه رزه کاری له ته کیدا ده مینیتدوه . نه و که سه ی هیشتا
زیندوویه تی به سه ر بیرکردنه و دوو عه قلیدا زال بیت ، نه و ژیان و هه ست و شعور به
هه موو دیارده کان (بیگیان ، رووهک ، نازهل ، مروقه) ده دات و وا بیرده کاته وه که به ردو
داریش هه ست و شعوریان هیه و وهک مروقه نازار ده چیژن و خه فته ده خون .

هه تا نه و کاته ی مروقه له دیارده ی زیندوویه تی رزگاری ده بیت و بیرکردنه و دوو
لیکدانه وهی ده بن به مه ننتیقی ، نه و به چوار قوناغدا تیده په ریت ، که نه مانده ی لای
خوارمونه :-

۱- له سه ره تا دا مندال گیان و عه قل و شعور به هه موو دیارده کان ژیان ده دات و
وا ده زانیت هه موویان وهک مروقن ، بونموونه کاتییک بزمار به دیواریکدا داده کوتی و به
چه کووش پیایدا ده کیشی ، وا هه ست ده کات بزماره که سه ری ده نیشی ، وهک نه وهی چون
چه کووش به سه ری مروقدا ده کیشری . یان کاتییک پاسکیله که ی له بهر بارانه وا ده زانیت
پاسکیله که ی سه رمای ده بیت و له نه و بارانه بیزاره ، وهک چون مروقه سه رمای ده بیت ،
کاتییک که مانگ و روژ دیارنابن و هه ور ناهیلیت بیان بینین ، نه و مندال و هه ست

دەكات كە مانگ و رۇژ لە مائەوەن و ئەمىرۇ ئەھاتوونەتە دەردوۋە يان ئەخۇشنى ، وەك چۇن ئەگەر رۇژنىك ھاۋرىيەكى ديار ئەبوو دەلىت ئەمىرۇ ئەھاتوۋتە دەردوۋە يان ئەخۇشە .

۲- دواى ماۋدىيەك كاتنىك زانىياري و شارەزايى زياتر دەبىت و تەمەنى گەورە دەبىت .
نيتر دەچىتە قۇناغى دوۋەمى (زىندوۋىيەتى) ، كە لە ئەم قۇناغەدا ژيان نادات بە
ھەموو شتىك ، بەلكو تەنھا ژيان و ھەست و عەقل دەدات بە ئەو شتانەى كە دەجولن
، واتە ئەو شتەى كە ناجولنى ماناي ئەۋەيە كە گيان و ھەست و عەقل و شعورى نىيە .
بۇنموۋنە (پاسكىل و مانگ و رۇژ و روۋبارو ئازەل و سەيارە مەۋۇ) گيان و ھەست و
عەقل و شعورىان ھەيە ، بەرد و خانو و دەفتەرو پىنۋوس (نىانە لەبەر ئەۋەى
ناجولن .

۳- لە قۇناغى سىنھەم زياتر عەقلى گەشەدەكات و تەنھا گيان و ھەست و عەقل و
شعور دەدات بە ئەو شتانەى كە ھەر لە خۇيانەۋە دەجولن ، ئەك ئەو شتانەى كە
نیمەى مەۋۇ دەيان جولننن ، واتە لە ئەم قۇناغەدا دەلىت (پاسكىل و سەيارە) گيان
و ھەست و عەقل و شعورىان نىيە لە بەر ئەۋەى نیمە دەيانجولننن و خۇيان
ناجولن .

۴- لە ئەم قۇناغەدا مندال دەگاتە دوا قۇناغى ديارددى (زىندوۋىيەتى) و تەنھا گيان
و ھەست و عەقل و شعور دەدات بە ئەو شتانەى كە شايانى ئەۋە بن ، واتە دەلىت
(ئازەل و مەۋۇ) بوۋنەومرن و گيان و ھەست و عەقل و شعورىان ھەيە و ئەۋانى تر
نىانە . نابىت ئەۋەشمان لە بىر بچىت ، ئەگەر مندال ھەر لە مندالىيەۋە لە ژىنگەى پىر
لە زانست و زانىريدا گەورە ئەبىت و كەسانى چواردورى ھاۋكارى ئەكەن و شارمزاىى و
زانىارى پىۋىستى ئەدەنى و دياردەكەنى ژيانى بۇ روون ئەكەنەۋە ، ئەۋا ناگاتە
قۇناغى چواردەم و دوور نىيە وەك ئەۋانەى بىر كەرنەۋەى خورافى و نامەنتىقيان ھەيە ،
ھەر لە قۇناغى دوۋەم يان سىنھەمدا بىننەۋە .

کاتیک که جه سیکي گه وره سهردانی داریکي دهق و تهق دهکات و نه نه و بر وایه دایه که نه وه پیر ورمو چاکي دهکاته وه یان کاتیک بر وای به پارچه یه ک په بؤ هه یه که گوايه نوو شته یه و چاکي دهکاته وه که زور جار قسه ی جه لهق و مه لهقی تیاده نووسن و پيشيان ده تین نه یکه نه وه بؤ نه وه ی در ووه ده له سه کانين که شف نه بیټ ، یان کاتیک بر وای به نه وه هه یه که به پینووسیکی دیاریکراو بنووسی نه واه تاقیکردنه وه دهرده چیت ، یان نه گهر به ریگایه کی تاییه تیدا بروات نه واه به ختی باش ده بیټ ، یان نه گهر جوړه جل و بهرگیکی دیاریکراو له بهر بکات نه واه به ناواته که ی دهگات ۰۰۰ هتد) نه وه عه قل و بیرکردنه وه ی وهک نه و مندالانه وایه که هیشتا له دیارده ی (زیندوویه تی) رزگاریان نه بووه و گیان و هه ست و عه قل و شعور و تواناو به هره دهرده نه به نه و شتانه ی که توانای هیچ شتیکیان نیه .

نه وه ی جیگه ی داخ و بیزاریه که ژماره یکی زور له تاکه کانی کومه لگا که مان بر وایان به نه و شتانه هه یه و جوړی بیرکردنه وه که یان خورافی و نامه نتیقیه و کاریشيان پیده کهن . له بهر نه وه ی مروځ چون بیر بکاته وه هه ر به نه و شیوه ش رهفتار و هه لرو که وت دهکات ، واته که سیک نه گهر بر وای به نه وه هه بیټ ، که به دارکاری و نازاردانی نه و که سانه ی که تووشی نه خوشی دهر وونی بوون ، چاک ده بنه وه ، نه واه جگه رگو شه خوشه یست و که سه نریکه کانين بولای که سانی ده ستبر و ساخته چی و بازار گانه کان ده بهن و کوئیک پاره شیان لیده کی شنه وه و نینجا دارکاریه کی باشی نازرو خوشه ویسته کانين ده کهن و له جیاتی نه وه ی چاک بینه وه نه واه خراپتر ده بن .

باشه چی وای له نه و جوړه که سانه کرد که به به مال و سامان و دهستی خوین ژمانی جگه رگو شه و نازیزانين بکهن به دوزه خ ؟ له وه لاملدا ده تین بیرکردنه وه ی خورافو نامه تیقیان به نه و دهرده ی بردن ، نینجا نه گهر بمانه و ی له نه و به لایه رزگاریان بکهین ، نه واه ته نها چاره سه ر گوړینی نه و بیرو باوهره خورافی و نامه نتیقیانه یانه .

هه نديك له بيرو باومره نامه نتيقي و خورافيه كان ، كه له كومه لگای نيمه باون :-

۱- نه گهر گويم بزرينگي ته وه نه وه كه سيك بانگم دهكات :-

ليړمدا پرسيار نه وه ديه چ په يو ه ندي ه کی زانستی يان مه نتيقي له نيوان گوی زريكاندن و بانگ کردنی كه سيكدا هه يه ؟ بيگومان هيچ په يو ه ندي ه ك نيه ، نه گهر جار يکيش گوی بزرينگي ته وه وه كه سيکيش بانگت بکات ، نه مه مانای نه وه نيه كه په يو ه ندي ه کی مه نتيقي له نيوان نه وه دوو شته دا هه يه . چونکه نه گهر په يو ه ندي مه نتيقي و واقيعی له نيوانياندا هه بيت ، نه وا ده بيت هه موو جار يک كه گوی بزرينگي ته وه نه وا يه کسه ر يه کيک بانگت بکات ، نه و کاته ده توانين بلين كه نه و په يو ه ندي ه هه يه ، كه نه مه له واقيعدا به هيچ شيو ه يه ك وانيه . به لام په يو ه ندي زانستی و مه نتيقي له نيوان گهر مکردن و کشانی کانزاکاندا هه يه و بووه به پرانسيپ و ياسايه ك له زانستی فيزيادا .

واته هه رچ کاتيک ناسن يان هه رچ کانزايه کی تر گهرم بکهين ، نه وا يه کسه ر ده کشيت ، نيتر نه مه به نارمزووی من و تو نيه جار يک بکشی و دوو جار نه کشی ، به لکوو هه موو جار يک ده کشی ، نا له نه م کاته دا که س ناتوانيت نکولی له نه و راستيه بکات ، له بهر نه وهی هه رچ كه سيك کانزا گهرم بکات نه وا ده کشی ، نيتر چون ده بيت نه م په يو ه ندي ه وهك نه و په يو ه ندي ه و ابیت كه له هه زاره ها كه سدا و له سه ده ها جاردا ، جار يک له وان ه يه گوی بزرينگي ته وه و دواتر كه سيك بانگی بکات ، من دنيا م نه گهر گویشی نه زرينگي ته وه نه وا يه کيک بانگی دهكات وهك چون گوینی ده زرينگي ته وه و كه سيش بانگی ناکات .

۲- نه گهر چوله که له سهریان یان له سهر دروغتی ناو مان بجر یونفن . نه وا میوانمان

دیت ۱-

نه مهش یه کینکی تره نه نه و دروو بیرو باوه به نامه ننتیقی و خورافیانهای که هندیکن
بروایان پینه تی و هیچ بنه مایه کی زانستی و مه ننتیقی نیه .

۳- نه گهر که سینک نان بکات و پارچه هه ویریک له دهستی بپه ری ، نه وه میوان دیت .

۴- نه گهر تاکینک له پیناودکان بکه وینته سهر تاکینکی تر نه وه مانای نه و دیه که گهشت ،
سه فهریک ددکه یین .

۵- نه گهر مندان یه کسهر دوا ی له دایک بوون ددانیکی هه بیت ، نه وا نه و مندان
سهره خور دیه و که سینکی نزیک دهمریت .

۶- نه گهر مروژ له خه و نیدا دانیکی بکه و ی ، نه وا که سینکی نزیک دهمریت .

۷- سهری زل دبوته ته ، پینی پان نه گبه ته .

۸- دریز عه قلی له نه ژنودایه .

۹- ژنی دووگیان (سکپر) زور سهیری که سینکی دیاریکراو بکات ، نه وا مندان که زوت
نه و ددرده چی .

۱۰- نه گهر که سینکی نازاو بویر تف بکاته ناو ددی مندان وه ، که مندان که گهر نه و
ودک نه و ددرده چی و نازاو بویر ددیت .

۱۱- نه گهر باران نه باری نه وا به ته پل لیدان و بووکه به بارانه باران دهباری

۱۲- نه گهر مانگ بگیری ، نه وا جنوکه سواری شانی یه کتری بون و دیانکوی سوزن
ناسمان و بهری مانگیان گرتووه ، نه وا به ته هه و ته پل لیدان مانگ گیرانه به

۱۲- ئەو كەسەي دەستى چە پى بەكاربەيتى ، ئەوا وەك شەيتانە چۈنكە تەنھا شەيتان دەستى چە پى بەكار دەيتى .

۱۴- ئەگەر مەندال بىرسى ، ئەوا دەيت قورقۇش يان شقارتە و ئاگر بەسەرىدا بىتۈنرەتە و داگىرسى .

۱۵- بەرى دەست بخورى ، دەولە مەند دەپى .

۱۶- رىقنەي (جىقنەي) چۆلەكە بەر ھەركەسك بىكەوى ، ئەوا زوو دەولە مەن دەيت ، يان پارەي بۇدەيت .

۱۷- چاۋ بىرى ، ئەو كەسە توۋشى شتىك دەيت .

۱۸- شەو ئاۋى گەرم بىرىژى جىنۇكە دەستت لىدەۋەشەي . ئەمانە و دەيە ھاۋ بگرە سەدەھا بىروباۋەرى خورافى و نامەنتىقى تر ھەن كە زۆركەس باۋەرىيان پىيان ھەيە و زۆرجارىش كاريگەريان ئەسەر رەفتار و بىر كەردنە ۋەيان ھەيە .

ئىنجا ئەگەر بمانەۋىت لەژيان كامەران و بەختەۋەربىن ، ئەوا نابىت بەھىج شىۋەيەك بىروا بە ئەو بىروباۋەرە نامەنتىقى و خورافىانە بىكەين ، بەئكوۋ دەيت دژيان بۈەستىنەۋە و بەھىج شىۋەيەك كاريان پىنەكەين ، ئەبەر ئەۋەي ھەلە و نامەنتىقىن و لە زيان زىاتر ھىج قازانجىكىيان بۇمان نىە .

نەخشە دەرۋونى و عەقلىيەكان و بەستەنەويان بە جنۆكە

نەوۋى مایەى خەم و خەفەت و دلتەنگىيە ، تاوۋەكوۋ ئىستاش ژمارەيەكى زۇرلە
خەلىكى ولاتەكەمان ھەن كە باوۋەپيان بە نەوۋە ھەيە كە جنۆكە دەچىتە لەشەوۋە مەرۋ
توۋشى نەخشە دەرۋونى دەكات . نە نە نجامى نەوۋە بىرۋ باوۋە ھەلە و نادىستەيانەوۋە
خەم و كەسە نەخشەكانيان بۇلای كەسانى نا پىپۇر و دەست بىر دەبەن و پارەيەكى
زۇريان لىدەكىشەوۋە سەرەپاي نەوۋەش داركارىيەكى باشى نەوۋە نەخشەكانەش دەكەن و
ھەنگۈين و رەشكە و شەلى بازارپيان بە نەرخى زىر پىدەفرۇش يان نوۋشتەيەكيان بە
(۳۰۰) سى سەد دۇلار بۇ دەكەن .

دوای نەوۋەش نەخشەكە نە جىياتى نەوۋە باش بىت نە جاران خراپتر دەبىت و توۋشى
توقانىش دەبىت و تەنەت نە سىبەرى خوشى سەدەكاتەوۋە دەگاتە نەوۋە بىرۋايەش كە
جنۆكەى ھەيە و ئىتر ھىچ ھىوايەكى بە ژيان نامىنى و رۇژ بەرۋژ بارى دەرۋونى زىاتر
تىك دەچىت و خۇى بە شىت لەقەلەم دەدات .

ئىنجا بۇ نەوۋە بە شىۋەيەكى زانستى نە نەم بابەتە بىكۆلىنەوۋە نەوۋە دەبىت سەرتا
وەلامى نەم پىرسىارانەى خوارەوۋە بەدەينەوۋە دواتر پەنا بۇ نەوۋە ئايەت و ھەرمۇدانە
بەين كە پەيوەندىيان بە نەم بابەتەوۋە ھەيە ، تا بگەينە نەوۋە دەرنە نجامى كە ئايە
قەسەى نەوۋە بەناو شىخ و مەلایانە راستن و جنۆكە دەچنە ناو لەشى مەرۋقەردە توۋشى
نەخشە دەرۋونى و عەقلى دەكەن ؟ ئايە نەخشەيە دەرۋونى و عەقلىيەكان بە
چارەسەركردنى دەرۋونى و زانستى چارەسەر دەكرىن يان بە لىدان و رەشكە و شەلى
خواردن و نوۋشتە و نوۋشتەكارى ؟

ئايا جىنۇكە ھەيە ؟

ئەو كەسەي بىرۋاي ھەيەت و موسلمان بىت دەيىت بىرۋاي بە ئەو ھەيەت كە بوونە و ھەيەت بە ناۋى جىنۇكە ھەيە و خوداى گەورە و ھەك مەۋقە دروستى كىرەوون ، ئەوانىش ھەك مەۋقە باۋەردار و بىرۋايان ھەيە ، واتە ھەندىك ئە جىنۇكە كان خودا دەپەرستى ، بەلام ھەندىكى تىرىان خودا ناپەرستى كە پىشەۋاۋ سەرگەورەكەيان شەيتانە .

ھەك ئە قورئانى پىرۋىزدا باس دەكرىت جىنۇكە ئە ئاگرو رووناكىيەكى زۇر پاك و رەسەنى بى دوۋكەل دروستىكران كە مەۋقە ئاياننىنى ، بەلام ئەوان مەۋقە دەيىن . ھەتتا ئىرە شتەكە ئاسايە و خوداى گەورە جۇرەھا بوونە و ھەيە دروست كىرەوون ، واتە ئە پان مەۋقەدا ، ئازەل و ئالندە بوونە و ھەيە ناۋى و ئىز زەۋى دروست كىرەوون ، ھەربە ئەو شىۋەيەش جىنۇكەي ھەك بوونە و ھەيە تايىيەتى دروست كىرەوون .

بەلام ئەو ھەيە ئاسايى نىە ، ھەندىك كەس بۇ مەبەستى تايىيەتى خۇيان ، ئەم بوونە و ھەيە بەستۈتەۋە بە نەخشە دەروونى و ھەقلى كە ھۆكەرى كۆمەلەيەتى و رامبارى و ئابوورى و دەروونى تايىيەت بە خۇيان ھەيە و دەيىت كەسانى پىسپۇر ئە بوارى پىزىشكى دەروونى و دەروونىزانىدا چارەسەريان بىكەن ، ئەك كەسانىك كە سەرەۋاۋىك ئە ئەو زانستە ئە مېشكىياندا نىە ، بىجگە ئە ئەۋەي كە بە ھەلە ھەندىك ئە ئايەتەكانى قورئانى پىرۋىز و ھەرمەۋدەكانى پىغەمبەر (د . خ) ئىكەدەنەۋە بو مەبەستى تايىيەتى خۇيان و ھەلە ئەتەندى كەسانى نارۋىشنىرو نەخۋىندەۋارو سادەۋ ساكارو خاۋەن گىرەتى دەروونى ، بەكارىان دەيىن و ئە ئەۋرەگەيەۋە پارەۋ پولىكى زۇر ئە ئەو خەلكانە دەكىشەۋەۋە ئە جىياتى ئەۋەي ئازارەكانىان كەم بىكەنەۋە زىياتى دەكەن .

نایا جنوکه ده چیته ناو له شی مرقه وه ؟

بؤ وه لای نه و پرسیاره د دبیت بگه پیننه وه بؤ سهرچاوه باو د پیکراو دکان ، که نه و انیش بریتین له قورنانی پیروز و فهرمووده کانی پیغه مبهرا (د خ) . له بهر نه وه ته نها له ریگه ی نه و دوو سهرچاوه دد توانریت نه و که سانه به درو بخرینه و بو فیله که بیان ناشکرا بکریت . نه گهر به وردی سهیری قورنانی پیروز و فهرمووده کانی پیغه مبهرا (د خ) بکه یین ، نه و ا بؤمان دهرده که ویت که هه ندیک نایه تی قورنانی پیروز و فهرمووده ی پیغه مبهرا (د خ) ناماژه بؤ جنوکه دد که ن ، به لام نه و ناماژد کردنه به هیج شیودی که نه و مانایه ناگه یه نی که جنوکه ده چیته ناو له شی مرقه وه . ته نها یه ک نایه ت و یه ک فهرمووده هه یه که به لیکدانه وه (ابن تیمه) و قوتابیه که ی (ابن قیم) و (ابن باز) گوایه ده چنه ناو له شی مرقه وه ، به لام بیجگه له (ابن تیمه) و قوتابیه که ی (ابن قیم) و (ابن باز) هیج ماموستاو زاناو پیشه وایه کی نایینی نالیت که جنوکه ده چیته ناو له شه وه .

نایه ت و فهرمووده که ش نه مانه ی لای خوارموهن :-

نایه ته که بریتیه له [بسم الله الرحمن الرحيم (الذين يأكلون الربا لا يقومون الا كما يقوم الذي يتخبطه الشيطان من المس)] نه گهر له ناوهرؤکی نه م نایه ته وردبینه وه بؤمان دهرده که ویت که باسی بابیه تیکی دیاریکراو ده کات نه ویش (الربا) یه نه ک جنوکه ، وه (المس) لیژده دا چوونه ناو له ش ناگه یه نی .

بؤ راستی نه و قسه یه ش که (المس) چونه ناو له ش ناگه یه نی ، ناماژه بؤ پارانه وه دوعایه کی (نه یوب) پیغه مبهرا ده که یین ، که له قورنانی پیروزدا ناماژه ی بؤکراو که نه مه ددقه که یه تی (انی مسنی الشيطان بنصب و عذابه) واته پیغه مبهرا (نه یوب) له نه م دوعایه یدا ده لی (شهیتان مسی کردم) نه گهر (المس) مانای چوونه ناو له ش بیت .

بۇلار
شەي
سەلە
ئەلە
تەلە
نەلە
بۇلار
شەي
سەلە
ئەلە
تەلە
نەلە

لەلە
نەلە
بۇلار
شەي
سەلە
ئەلە
تەلە
نەلە

ماناي نەوۋىيە كە شەيتان چۆتە ناو لەشى پىغەمبەر (نەيۋب) موە كە نەمەش بە ھىج
شەيۋىيەك راست نىو ھىج ئايەت و فەرموودەيەك نىيە كە ئامازە بۇ نەوۋە بىكات كە
شەيتان و جنۆكە چۈنەتە ناو لەشى پىغەمبەر (نەيۋب) موە ، چۈنكە نەگەر نەوۋە راست
بوايە نەوا ئايەتتىكى قورئانى پىرۇزىيان فەرموودەيەك دەبوو كە باسى بىكردايە .
كەواتە (المس) بە ماناي وەسۋەسە ھاتوۋە نەك چۈۋنە ناو لەش .

فەرموودەكەش بىرىتيە لە (ان الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم) نەم
فەرموودەيەش بۇ رووداۋىكى دىيارىكراو وتراوۋە ، نەۋىش نەوۋە بووۋە كە شەۋىكىيان
(صفة) خودا لىي رازى بىت لە مالى پىغەمبەر دەبىت و پىغەمبەرىش دەيەۋىت بىباتەوۋە
، بەلام لە تارىكىدا دوو كەس لە (انصار) پىغەمبەر (دۋخ) دەبىتن و خەرىكە قسە
بىكەن .

ئىنجا بۇ نەوۋەى نەوۋە دوو (انصار) بە ھەلە تىنەگەن و شەيتان ھەلىيان
نەخەلە تىنن و لىكدانەوۋەيەكى ھەلەى بۇ نەكەن ، بۇيە پىغەمبەر (دۋخ) نەوۋە
فەرموودەيە دەلىت ، واتە ماناي نەوۋە نىيە كە شەيتان وەك خويىنى مروۋق بە ناو لەشىدا
دىت و دەچىت ، بەلكوۋ مەبەستى نەوۋە بووۋە كە نەوۋەك شەيتان كە پىشەۋاى جنۆكەكانە
، نەوۋە دوو (انصار) تەۋۋشى گومان و دوودلى و وەسۋەسە بىكات و بەھەلە بوونى
پىغەمبەر (دۋخ) لە نەوۋە شەۋەدا لەگەل نەوۋە ئافرەتە لىكبدەنەوۋە .

لەلەيەكى تىرىشەوۋە دەبىت فەرموودەكانى پىغەمبەر (دۋخ) لەبەر رۇشنايى
ئايەتەكانى قورئانى پىرۇزدا لىك بدىتەوۋە ، واتە دەبىت تەۋاۋكەرى ئايەتەكانى
قورئانى پىرۇز بىت نەك پىچەۋانەى ، چۈنكە نابىت قورئان شتىك بىت و فەرموودەكان
شتىكى تر ، ئىنجا نەگەر فەرموودەيەك پىچەۋانەى ئايەتەكانى قورئانى پىرۇز بوو
نەوۋە ماناي نەوۋەيە نەوۋە فەرموودەيە دروستكراۋەۋەى پىغەمبەر (دۋخ) نىيە ، لەبەر
نەوۋەى خوداى گەۋرە وەحى و فەرمانى بۇ پىغەمبەر ناردوۋە .

ئىنجا نەگەر سەيرى ھەموو نەم ئايەتەنەي لاي خوارمەو بەكەين ، ھەموويان ئامازە ب
نەو دەكەن كە جنۇكە مەۋقە توۋشى ۋەسۈدە ۋە دوۋى دەكەت نەك دەچىتە ناۋ لەش
مەۋقە ۋە ، كەۋاتە دەبىت ۋەرمەۋدەكەي پىغەمبەرىش (د . خ) ھەمان مەبەستى ھەيى
، واتە چۈن مەۋقە خراپ ھەيە ۋە دەيەۋىت كەسانى تەلە خىشتە بەرىت و توۋش
ھەئەيان بەكەت ، بە ھەمان شىۋەش جنۇكەي خراپ ھەيە ۋە دەيەۋىت مەۋقە لە رىگەي راس
لابدات ، بەلام مەۋقە ۋە قەل ۋە ھۈشى ھەيە ۋە دەبىت باش و خراپ لە يەكەتەي جە
بەكەتە ۋە دۋاي ۋەسۈدە ۋە بىرۈيۈچۈننى پىرۈيۈچ نەكەۋىت .

نەگەر بە وردى سەيرى نەم ئايەتەنەي لاي خوارمەو بەكەين و لە ناۋەرۈك و ماناكانىياز
ورد بىنەو ، نەۋەمان بۇ دەردەكەۋىت كە خوداي گەۋرە پىمان دەئىت كە جنۇكە ۋە شەيتان
مەۋقە توۋشى ۋەسۈدە ۋە دوۋى دەكەن و ناچنە ناۋ لەشى مەۋقە ۋە ، ئايەتەكانىش
بىرىتىن لە :-

۱- [بسم الله الرحمن الرحيم (و كذلك جعلنا لكل نبي عدوا شياطين الانس والجن ،
يوحى بعضهم الى بعض زخرف القول غرورا)] خوداي گەۋرە لە نەم ئايەتەدا
دەفەرمەي بۇ ھەر پىغەمبەرىك (د . خ) دۈژمنىكەمان لە مەۋقە ۋە شەيتان دىارى كەركە (
يوحى) واتە ۋەتەوت و ئىجاي بۇ دروست دەكەن ، نەك بەچىتە ناۋ لەشى پىغەمبەردەۋە .

۲- [بسم الله الرحمن الرحيم (وما يعدةم الشيطان الا غرورا)] لە نەم ئايەتەشدا
خوداي گەۋرە ئامازە بۇ (يعدةم) دەكەت ، واتە شەيتان پەيمان ۋە ۋەعدى درۈبە مەۋقە
دەدات ، نەك دەچىتە ناۋ لەشىۋە .

۳- [بسم الله الرحمن الرحيم (زين لهم الشيطان ما كانوا يعملون)] لە نەم
ئايەتەشدا خوداي گەۋرە ئامازە بۇ (زين) دەكەت ، واتە شەيتان نەۋ كارانە بۇ مەۋقە
دەپازىنىتەۋە كە بە نە نجامى دەگەيەنن ، نەك دەچىتە ناۋ لەشىۋە .

۴- [بسم الله الرحمن الرحيم) تالله لقد أرسلنا الى أمم من قبلك فرین لهم الشيطان أعمالهم) (صدق الله العظيم)] له نهه نایه ته شدا خودای گه وره ناماژه بو (فرین) دهکات ، واته شهیتان نهو کارانه بو مروؤ دهرازیته وه که به نه نجامی دهگه یه نن ، نهک دهچیتته ناو له شیه وه .

سه رجه م نهو نایه تانه ی سه ره وه ناماژه بو نه وه ده که ن ، که شهیتانی پیشه وای جنوکه کان و جنوکه کانی هاوشیوه ی ناچنه ناو له شی مروقه وه ، به لکوو ته نها کارو چالاکیه کانی مروؤ دهرازیته وه خوشیه کانی دونیا یان بوزیاتر دهرازیته وه تووشی وه سه وه سه و سهر لیشیواندنیا ن ده که ن و دهیانه ویت مروؤ وهک خو یان له ریگای راست لایه دن . نینجا نه گهر شهیتان و جنوکه بچوونا یه ناو له شی مروقه وه ، نهوا خودای گه ورده میهره بان زور به ناشکراو راشکاوه نه له قورنانی پیروژدا باسی ده کرد .

له لایه کی تریشه وه (امام شافعی) خودا لیی رازی بیت ده لی (من زعم من اهل التكليف انه يرى الجن ابطالنا شهادته الا ان يكون نبيا) واته نهو که سه ی له موسولمانان بلیت من جنوکه ده بینم ، نهوا شایه تمان و بر وای به تال ده بیتته وه ، مه گهر نهو که سه پیغه مبه ر بیت) . نه ی باشه نهو که سانه ی که خو یان به موسولمان ده زانن چون نهو خه لکه هه لده خه له تینن و ده لی ن نهو که سه دوو یان سی جنوکه ی هه یه و من له له شی ده ری ده که م ؟ که واته هه مووی خه لک چه واشه کردن و پاره کی شان ه و دیه .

باشه نه گهر به قورنان خویندن یان په نا بردن بو خودا نهو که سه نه خوشانه چاک ددینه وه ، نیتربوچی نهو هه موو پاره یه ده که نه دهستی نهو که سه ده ستبرانه وه ، نه ی خودای گه وره خودای هه موو که س نیه ، نه ی خودا نافه رموی ، من له ده ماری ره گی ملتان لیتانه وه نزیکترم ، نه ی بو خومان نه پارینه وه دو عای چاک بوونه وه بو نه خوشه کانمان نه که یین ؟ نه ی چون ده بیت خه لک بچیت بولای نهو بیویژدان و ده ست برانه تا بومان بیارینه وه ، نه ی نه مه واسیته په یدا کردن نیه بو خودا ؟ نه ی نه مه خودا

نەفرەتتى ئىنە كىردۈۋەۋە گوناھ نىيە واسىتە بۇ خودا پەيدا بىكەين ؟ نەى قورئان ئە ھەمۇو
جىگاو مزگەۋتتەك نىيە نەى بۇ خۇت بۇى ناخوئىننەۋە يان بە خىزمىكى خوئىندەۋارى
خۇتەن بلىن با بۇتەنى بخوئىننەۋە ، نەگەر ئە ھەم بىروايەدان كە نەخۇشەكەتەن بە
نەۋە چاك دەبىتەۋە ؟

بۇ تاۋەككۈ ئىستاش كەسانىك ھەن كە بىروايان بە نەۋە ھەيە كە جىنۇكە دەچىتە ناۋ
لەشى مەۋقەۋە ؟

ھىچ دىياردىيەكى كۆمە لايەتتى بە بى ھۆكار نىيە ، واتە كۆمە ئىك ھۆكارى ئاينى و
كۆمە لايەتتى و رۇشنىرى و دەروونى ھەن كە بونەتە ھۆى نەۋەى ژمارەيەك كەس بىروايان
بە نەۋە ھەبىت كە جىنۇكە دەچىتە ناۋ لەشى مەۋقەۋەۋە توۋشى نەخۇشى و گىرتى
دەروونى دەكات . ئە گىرگىترىن ھۆكارەكانىش ئەمانەى لاي خوارمەۋەن :-

۱- بە دىرئەى سەدەھا بىگرەھەزارەھا سال كەلتورىكى ئە ھەم جۇردەمان بۇ ماۋدەۋەۋە
جارمە بە جۇرىك گۈرۈتتىنى بۇ پەيدا كراۋە ، ئە سەدەكانى ناۋەراست ئەم دىياردىيە ئە
نەۋرۇپا ئە ھەم پەرى گۈرۈ تىندابوۋە پىاۋانى كەنىسە رەۋاجىكى زۇريان بۇ پەيدا
كىردىۋە . واتە ھەركەسىك توۋشى نەخۇشى دەروونى يان عەقلى بىۋايە ، نەۋە
داركارىيەكى باشيان دەكىرد يان دەيان خستە ناۋ ئاۋى ساردەۋە يان بە زىجىر
دەيانبەستەۋە يان رەفتارى نادروستى ئە ھەم جۇرەيان بەرانبەردەكىرد ، بە بىانۋە
نەۋەى گۈايە جىنۇكەۋە گىانى شەر چۆتە ناۋ دل و دەروونىيەۋەۋە بە ھەم جۇرە رەفتار
ھەئس و كەۋتەنە ئە گىانى دەچىتە دەرمەۋە .

بە ھەمان شىۋەى نەۋرۇپاش ئە ۋلاتانى ئىسلامى ئە ئە نجامى لىكەدەۋەى ھەئە
ھەندىك ئە ئايەتەكانى قورئانى پىرۋز و فەرمەۋەدەكانى پىنغەمبەر (س) ،
ژمارەيەكى زۇر ئە خەلىكى ئەۋ باۋەردەيان ئە لا دروست بوۋىۋە كە جىنۇكە دەچىتە ناۋ

لەشى مەۋقەدە مو تووشى نە خوشى دەروونى و عەقلى دەكات . بە نەم شىۋىدە نەۋە لە
دوای نەۋە كە سانىك ھە بوون كە نەم بىرو باۋەرەيان زىندەۋ دەكردە مو بۆ مە بەستى
بازرگانى و چەۋاشە كەردنى خەلكى بەكارىيان دەھىنا ، بە تايىيە تىش لە نەۋە كاتانەدا
زىاتر تەشەنەى دەكرد كە ولاتەكەيان داگىر دەكراۋ دواكە وتوۋى و ھەزارى و زولم و
ستەم زىاتر دەبوو .

۲- زىاتر نەم جۆرە بىرو باۋەرە لە نيوان دانىشتوانى نەۋە ولاتانەدا تەشەنە دەكات و
بلاۋدەبىتتەۋە كە نەزانى و نە خویندەۋارى و ھەزارى تىيادا بالادەست بىت و ناستى
رۇشنىرى و تىگە يشتنى خەلكە كەى نزم بىت . ھە مووشمان دەزانىن كە نەزانى و
دواكە وتوۋى رۇشنىرى زۇنگاۋىكى زۆر بە پىت و بەرەكە تە بۆ تەشەنە كەردن و
بلاۋبوۋنەۋەى نە مجۆرە پەتايە .

۳- نە بوونى زانىارى و رۇشنىرى دەروونى پىۋىست ھۆكارىكى ترە كە بۆتە ھۆى بلاۋ
بوۋنەۋەى نە مجۆرە بىرو باۋەرە . واتە كاتىك خەلكى زانىارى پىۋىستى دەربارەى جۆرە
نىشانەۋ ھۆكارو چارەسەرى نە خوشى و گىرقتە دەروونى و كۆمەلە تىيەكان نەبىت ، نەۋە
پەنا بۆ ھە موو لىكدا نەۋە بىرو باۋەرەكى تر دەبات ، نەگەر نادروست و نازانىستىش
بىت ، لەبەر نەۋەى مەۋقە بەردەۋام لە بىر كەردنەۋە مو پىرسىار كەردنەۋەى بە دوای ۋەلامى
نەۋە پىرسىارانەدا دەگەرى كە لە ناۋە دل و دەروونىدا دەربارەى نە خوشى و گىرقتە دەروونى
و كۆمەلە تىيەكان ھەيە .

لېنجا كاتىك زانىارى پىۋىست و دروستى لە بەردەستدا نەبىت و كەسانى پىپۇر نەبن
، نەۋە لە نەۋە كاتەدا پەنا بۆ ھە موو كەسىك دەبات و بە ھە موو كەس بىروا دەكات . نا
لەم كاتەشدا كەسانى دەستېرۋ بى وىژدان زۆرن نەۋە بۆشايىيە پىرېكە نەۋە مو مەلەى خۇيان
لەناۋ نەۋە گۆمە لىلەى نەزانىدا بىكەن و چەندەھا كەسى نەزان و لىقەۋماۋ بىكەن بە
لېچىرى خۇيان و بە ئاسانى راۋى بىكەن . بۆ ھىنانەدى نەم مەبەستە شىيان پەنا بۆ نەۋە

شۇنە دەبەن كە بە ئاسانى ئاتونرىت بە درۇ بخرىنەو ىان برۋايان پىبكرىت
بۇنمۈنە نەو نەخشى و گىرغەنە بۇ بوونى جنۇكەو شەيتان دەگەرىننەو كە نەو
كەسانە نە نەتوانن بلىن نىە و نە نەشتوانن بىبىنن ، نەبەر نەو ى سىروشت و
پىكەتە نەو بوونەو ى بە نەو شىو ىە كە نىمە ى مرۇق ئاتوانن بىان بىنن ، نە
هەمان كاتىشدا نەبەر نەو ى نە قورناندا ناو ىاتوۋە ئاشتوانرىت بگوترىت كە
درۋىەو نىە . بۋىە ژمارە ىە كى زۇر نە خەلكى باو ىان پىبەتى و زۇر دىاردى پى
لىكەدەنەو كە هىچ پەيوەندى بە نەو شەو ىە .

۴- كەمى ژمارە ى پزىشكى دەروونى ىان چارەسەركارى دەروونى ، كە نەمەش بۇتە ىزى
نەو ى كە خەلكىكى زۇرى تووش بوو بە نەخشى دەروونى و عەقلى بى چارەسەرو
رىنما ى بىننەو ى نە ناچارىدا پەنا بۇ نەو جۇرە كەسانە بەرن و نەوانىش نەبەر
نەو ى شارەزاو پىپۇر نىن بۋىە دەگەرىننەو بۇ جنۇكەو شەيتان و شتىك كە خەلكى
برۋايان پىبكەن و نەگەل بىروباو ىو كەلتورىان بگونجىت .

۵- تاو ىو ىستاش ىكارو چارەسەرى ەندىك نەخشى عەقلى و گىرغە دەروونى و
كۆمەلە تەتى وەك ەندىك نەخشى جەستە ىى ، نەزانراو ىو چارەسەرى نەلە ى
پىپۇر كەسىكى شارەزا نىەو بەردەوام نە ەو ى توئىزىنەو ى زانستىدان ، بەلە
كەسانى تووشبوو بە نەو نەخشى و گىرغەنە ئارام و خۇراگىرنىن و وەك كەسى نىو ىو
ناو دەرىا پەنا بۇ تالە پىوشىكىش دەبەن ، ئىتر نەگەرنەو تالە پىوشەش كەسىكى بى
وئىزدان و دەستىرى وەك نەو كەسانە بىت كە خەلكى بە جنۇكەو مەو ىەيتان
ەلە خەلەتىنن .

۶- كەسىتى ەندىك كەسىش نە نەو جۇرە ىە كەو ى (رەجەب) پالىان لىئاو ىو ى
شتىك نە نەستۇ ناگىرن و نەبەر پىسارىەتى رادەكەن و ەەرچىەكىان تووش بىتەو
هىزو دەسەلاتى نەو دىو واقىع و سىروشتى مرۇق و مىتافىزىقىا ى دەگەرىننەو

سەرنەكەوتن و نەخشى و گىرەتەكانيان بۇ نەو سەرچاوانە دەگەرېننەو مو خويان لە بەر
پرسىارىيەتى رزگار دەكەن و جنۆكەو شەيتان دەكەن بە عەلاگەيەك و سەرنەكەتن و
خانە لاوازەكانى خويانى پىدا ھەلدەواسن . كە بە نەم كارەشيان خويان كامەران
دەكەن و بەدوای نەو ھۆكارە كۆمەلايەتى و سىياسى و رۆشنبىرى و دەروونيانەدا ناگەرېن
كە تووشى نەو دەردەيان كەردوون .

نەو نەخشىيە عەقلى و دەروونيانە چىن كە بۇ جنۆكەي دەگەرېننەو ؟

نەو نە زياتر كە كەسانى قۇلپ ، خەلكى پى ھەلدەخەلەتېن ، نەو نە خوشيانەن كە
زۆرىيە خەلكى زانىارى پىويستيان دەربارەي نىيە ، كە نەمانەي لای خوارمەن :-

۱- ھىستىريا :-

ھىستىريا يەككە لە نەو نەخشىيە دەروونيانەي كە ھەندىك كەس تووشى دەبىن و لە
نە نجامى نەو نەخشىيەو يەككە لە ھەستەو مەركەكانيان لە كار دەكەوئىت ، بۇنەموونە
كەسك چاوى ھىچى نەبوو ، بەلام بەھوى نەو نەخشىيەو تووشى كوئىرى ھىستىرى
دەبىت ، واتە لايەنى بايۇلۇزى و بەشەكانى چاوى ھىچى نىيە ، بەلكو تەنھا كارى
بىنن بە نە نجام ناگەيەنى ، يان تووشى كەرى ھىستىرى دەبىت ، يان تووشى ئىفلىجى
ھىستىرى دەبىت .

كە نەمانە لە نەدەبىيات و زانستى دەروونزانىدا زانراومو نەخشىيەكى دەروونىيەو لە
نە نجامى فشارو سترىسى زياد لە تواناو مەملانىي دەروونىيەو ، ھەندىك كەس تووشى
نەم نەخشىيە دەبىن . بەلام لەبەر نەو نەو زۆركەس زانىارىيان دەربارەي ھۆكارو
نیشانەكانى نەم نەخشىيە نىيە ، نىتر بە بچوكتىن قەسەو قەسەلۇك بىروا دەكەن و
دەلېن (نەم نەخشەمان جنۆكە چۆتە ناو لەشىيەو ، چۈنكە ھىچى نەبوو يەكسەر وای

لېږات ، بيان چاوي پيس بوو واي ليکړد ... هتله ، که سهر جام نه مانده فسه د نادرستن و نه و نه خوشه بيان تووشی هیستیریا بوودو هوکارو چارده ساری زانستی خوی هدییه .

۲- شیزوفرینیا ۱-

نهم نه خوشیه ش نه خوشیه کی عه فلیه و هوکارو نیشانه و چارده ساری خوی هدییه ، به لام به داخه وه له نه نجامی نه زانیه وه ، کدس و کاری نهم جوړه نه خوشانه یه کسهر بولای کدسانی نا پسپوړو دست بریان ددېن و ده لاین نهمه جنوکه دی هدییه گویتان لینییه چی ده لئی ، نه و فسانه دی دهیکات بؤ جنوکه کانه . له راستیدا نه و کدسه دی تووشی نهم نه خوشیه بووبیت ، نه و کومه لیک نیشانه دی نهم نه خوشیه له لای دهرده کوی له وانه ا فسه هه لېزړکاندن ، هه لودسه ، بینینی هه ندیک شت که کدسانی تر ناییینن ، بیستی هه ندیک ددنگ ، که نیمه ی چواردموری نایییستین ، بؤنکردنی چنده ها بؤن که تهنه نه و بؤنی دهکات ، سهر جام نه مانده دهرنه نجامی نه و نه خوشیه و تیکچوونی کارو چالاکیه کانی میشکی نه و نه خوشیه ، نیتز وروژینه رهمکان وک پئیویست له ناو میشکدا لیک نادرینه وه و نه و کدسه تووشی نه و حاله ته ده بیت .

۳- پهرکه م (خو) (صرع) ۱-

نهمه ش یه کیکه له نه و نه خوشیانه دی که میشکی مروؤ تووشیان ده بیت و هه ندیکجار له نه نجامی زیادبوونی چالاکیه کانی به شیک میشک نه و کدسه بؤ ماوه یه ک له هوش خوی ددچیت و ددبووریتته وه و هه ندیک هه لئس و کهوت دهکات که له بوازی پزیشکی دهره وونی دهره وونزانیدا زانراودو نیشانه دی نه و نه خوشیه یه ، به لام به داخه وه کدسانی نه زانرا هه لپدرست بؤ جنوکه و منوکه و شتی له نه و جوړه دی ده بدن .

نه وه ماوه بیلیم که نزیکه دی (۶) حاله ت و که یسم لایه که خاوه نه کانیا نه نه نجامی زولم و سته می دایک و باوک ، بیان لیکتزازانی خیزان ، بیان بینیه شېرون ل

سۆزۈ خۇشەويستى يان بەزۇر دەرھىنان ئە خوئىندىن ، يان بەزۇر بەشۋودان ، يان ئە
ئە نجامى بىرۈچۈۋونى ھەلەۋە توۋشى نەخۇشى دەروونى بوون و پىش ئەۋەى
سەردانمان بىكەن چوون بۇلاى كەسانى بى وىژدان و پارەيەكى زۇريان لىكىشاۋنەتەۋو
نازارىكى جەستەيى زۇريان داۋن و پىيان وتون ئىۋە جنۇكەتان ھەيەۋ ئەۋەندەى تر
بارى دەروونىان ئالۇز كىدون نەخۇشەكەيان خراپتر بوۋە ، بەلام دۋاى ھاتتىيان بۇلامان
و بەكارھىتەننى شىۋازى چارەسەرى دەروونى گونجاۋ وەك گۈيزى ساغىيان لىھاتوۋو
ھەرچى پىنى بلىى نەخۇشى نەيان ماۋە .

ئە راستىدا جنۇكەى سەرەكى دايىك و باۋكى نەزان و زۇردارە كە بەزۇر كچەكەى
بەشۋودا دەدات و دەيدات بە پىاۋىك كە ئە تەمەنى باۋكىدايەۋ ئە نە نجامدا توۋشى
نەخۇشى دەروونى دەبىت ، جنۇكە ئەۋ بارودۇخە پىر ئە كارەسات و بى كارى و زولم و
ستەم و نا دادپەرۋەريەيە كە ئەۋ كەسانەى تىدا دەژىن ، جنۇكە كەسىتى لاۋازى ئەۋ
كەسانەيە كە بە نازدارى بە خىۋكراۋن يان ئە سۆزۈ خۇشەويستى كەسانى چۈاردەۋرى
بىنەش بوون ، جنۇكە ئەۋ كىشەۋ فشارو سترىسە زۇرەيە كە بارى دەروونى ئەۋ كەسانەى
ئالۇز كىدون دۋاچار توۋشى نەخۇشى و گىرغىتى دەروونى دەكەن .

ئەگەر جنۇكە ئاگاي ئە ئەۋ ھەۋو تاۋانانە دەبىت كە ھەندىك مرقۇشى نەزان و قۇلپىر
دەيخەنە ئەستۋى ، ئەگەر جنۇكە زامانى ئىمەى بزانىايە ، ئەۋا پىر بە ئەم دونىايە
ھاۋارى دەكرد و دەيگوت (بەسە ، خوداۋ پىنغەمبەر بتانگىرى ، بۇ تاۋانەكانى خۇتان
دەخەنە ئەستۋى من ، كەى ئاگام ئە نەخۇشى و دەردى ئىۋە ھەيە ، من چ پەيۋەندىيەكم
بە ئىۋوۋە ھەيە ، من ھەرچ شتىك خودا قەرمانم پىنەدا ئەۋا ناتۋانم بىكەم ، ھەرچ
كاتىكىش بلىن بە ناۋى خودا ، ئەۋا من ئە ئەۋ جىگايە نامىنم ، ئەۋە بۇ منتان كىردوۋە
بە ەلاگەۋ كە ھەۋو كەم و كورتى و ھەلەۋ تاۋانەكانى خۇتانم پىندا ھەلەۋاسن ،
ئەگەر ئىۋە يەك تۈز غىرەت و وىژداننتان ھەبۋايە ، ئەۋا داننتان بە ھەلەكانى خۇتاندا
دەناۋ دەنتان گوت ، ۋەلا ھۇكارى ھەۋو نەخۇشى و گىرغىتە دەروونى و كۆمەلەيەكەنمان

سادى ۋە ماسۇشى

دىمرونى مەۋقۇ زۇر ئالۋۇزمو مەتەلىكى ھەل نەھىتراۋە ، چۈنكى مەۋقۇ خۇي چەند گىرى
كۈنرەيەكە ۋە ھىشتا زۇرى ماۋە زانستەكان بىتۈنن ھەموو گىرەيەكانى بىكەنەۋە ، ھەزو
نارمىزۋەكانى ھەمە چەشەنەيە ۋە بە جۈرەھا شىۋە گوزارشتى لىندەكات ، يەكەنك ۋە
شىۋانەي كە مەۋقۇ گوزارشتى ھەزو نارمىزۋەكانى پىندەكات (ماسۇشى ۋە سادىيە) ، نەم
دوۋ زاراۋەيە ۋەك ناۋ تازەن ، بەلام ۋەك ناۋمەۋك ۋە ۋەش بەقەدەر ناۋ جەرگ ۋەقۇلايى
مىژۋ دىرىن ۋە كۈنن .

زاراۋەي (سادى) ۋە ناۋى (ماركىز دى سادى) پۇمان نوۋسى قەرەنسىيەۋە ۋە مەگىراۋە
كە لەنىۋان سائەكانى (۱۷۴۰-۱۸۱۴) ژياۋە ، كە ناۋمەۋكى چىرۋك ۋە پۇمانەكانى ۋە
ژيانى تاييەتى خۇشى ، پىرپوۋە ۋە توندو تىژى ۋە نازاردان ، لەۋانە پىرۋىسى ۋە
چالاكىە سىكسىيەكانى نىۋان پالەۋانەكانى ، ۋە خۇشى بەۋە ناۋبىسانگى دەرگىرەۋو
كەلەتەك ھاۋسەرى خۇي ۋە ئافىرەتەنى تىرىشدا زۇر دىندە توندو تىژۋ بە نازارىۋو .

ھەندىك لەدىمروۋىزەكان دەلىن لەۋانەيە ھۇي توندو تىژى ۋە دىندەيەكەي بۇ
سەردەمى مىندالى بىگەرىتەۋە كە زۇر ۋەقە لە داكى بوۋە ، ھەرنەم ۋەقەش بۇتە ھۇي
ھەۋىن ۋە پالەنەر بۇ تۆلە سەندەۋە ۋە تەۋخى مى ۋە لەنوۋسىنەكان ۋە ۋاقىيى ژيانى
تاييەتى خۇشىدا بە ئاشكرا ۋەنگى داۋەتەۋە .

ناۋمەۋكى زاراۋەي (سادى) بىرىتيە ۋە خۇشى ۋە چىژ ۋە مەگىرتن لە نازاردانى كە سانى
تەلە كاتى پىرۋىسى سىكسىدا بە تاييەتى ۋە گىشت بۋارمەكانى تىرى ژيان بە گىشتى .
لىتەر نەم نازاردانە راستە ۋە خۇبىت يان ناراستە ۋەخۇ ، جەستەيى بىت يان دىمرونى ،
ۋەيان ھەردوۋكىيان پىكەۋە ، نىتەر بەرانبەرمەكە ۋەزى يان بە زۇر بىت ، ۋاتە بەۋ جۈرە

سۆزۈ خۇشەويستى يان بەزۇر دەرھىتان لە خوئىندان ، يان بەزۇر بەشودان ، يان لە
 ئە نجامى بىروبۇچوونى ھەلەوۈ تووشى نەخۇشى دەروونى بوون و پىش ئەوۋى
 سەردانمان بکەن چوون بۇلاى كەسانى بى وىژدان و پارەيەكى زۇريان ليكىشاۋنەتەوۋو
 نازاريكى جەستەيى زۇريان داۋن و پىيان وتون ئىۋە جنۇكەتان ھەيەو ئەوۋەندەى تر
 بارى دەروونيان ئالۇز كردون نەخۇشەكيان خراپتر بوۋە ، بەلام دواى ھاتنيان بۇلامان
 و بەكارھىتەنى شىۋازى چارەسەرى دەروونى گونجاۋ وەك گويىزى ساغيان ليھا توۋمو
 ھەرچى پىنى بلىنى نەخۇشى نەيان ماۋە .

لە راستيدا جنۇكەى سەرەكى دايك و باوكى نەزان و زۇردارە كە بەزۇر كچەكەى
 بەشودا دەدات و دەيدات بە پياۋيك كە لە تەمەنى باوكيدايەو لە نە نجامدا تووشى
 نەخۇشى دەروونى دەبىت ، جنۇكە ئەو بارودۇخە پر لە كارەسات و بى كارى و زولم و
 ستم و نا دادپەرۋەريەيە كە ئەو كەسانەى تىدا دەرژين ، جنۇكە كەسىتتى لاۋازى ئەو
 كەسانەيە كە بە نازدارى بە خىۋكراۋن يان لە سۆزۈ خۇشەويستى كەسانى چۈاردەۋرى
 بىبەش بوون ، جنۇكە ئەو كىشەو فشارو سترىسە زۆرميە كە بارى دەروونى ئەو كەسانەى
 ئالۇز كردوۋمو دوا جار تووشى نەخۇشى و گرفتى دەروونى دەكەن .

نەگەر جنۇكە ناگاي لە ئەو ھەموو تاۋانانە دەبىت كە ھەندىك مروقى نەزان و قۇلېر
 دەيخەنە نەستۋى ، نەگەر جنۇكە زمانى ئىمەى بزانىايە ، ئەوا پر بە ئەم دونىايە
 ھاۋارى دەکرد و دەيگوت (بەسە ، خداۋ پىغەمبەر بتانگىرى ، بۇ تاۋانەكانى خۇتان
 دەخەنە نەستۋى من ، كەى ناگام لە نەخۇشى و دەردى ئىۋە ھەيە ، من چ پەيوەندىەكم
 بە ئىۋەۋە ھەيە ، من ھەرچ شتىك خدا فەرمانم پىنەدا ئەوا ناتوانم بىكەم ، ھەرچ
 كاتىكىش بلىن بە ناۋى خدا ، ئەوا من لە ئەو جىگايە نامىنم ، ئەوۋە بۇ منتان كردوۋە
 بە عەلاگەو كە ھەموو كەم و كورتى و ھەلەو تاۋانەكانى خۇتانم پىدا ھەلەمۋاسن ،
 نەگەر ئىۋە يەك تۈز غىرەت و وىژداننتان ھەبۋايە ، ئەوا دانتان بە ھەلەكانى خۇتاندا
 ددناۋ دەتان گوت ، وەلا ھۆكارى ھەموو نەخۇشى و گىرغە دەروونى و كۆمەلايەيەكانمان

خۆمانین و به نه زانی و زوئم و سته می خۆمان دروستمان کردون ، ددبیت چاره سه ریشی
هه رخۆمان بیکه یین) .

به لام نه وهی جینگه ی داخه نیمه ی مرفۆ دان به هه نه کانماندا نانین و له
به رپر سیاریه تی راده که یین و تاوان و که م و کورتیه کانی خۆمان ده خه یینه پال که سان و
بوونه وهرو لایه نی تری بیتاوان . واته له جیا تی نه وهی به دوا ی هۆکاری راسته قینه ی
نه خوشی و گرفته دەرروونی و کۆمه لایه تیه کانماندا بگه رین و رینگا چاره ی گونجاو یان
بۆ بدۆزینه وه ، ده چین له ده ستیان راده که یین و ده یخه یینه پال (بوونه وهری و دک جنۆکه
یان دیارده ی چاوی پیسی یان به غیلی و چه سودی و به دبیه ختی ... هتد) که نه مانه
هیچیان په یوه ندیان به نه و گرفت و دهر دانه مانه وه نیه .

ئیرده دا مافی خۆمانه پرسیارنیک بکه یین و بلین (باشه بۆ ددبیت جنۆکه ته نها بچیت
ناو له شی نیمه وه ؟ نه ی نه گه ر نه وه راسته ، نه ی بۆ ناچیته ناو له شی کور و کچی
بالا به رز و چاوشین و سه وزی نه مریکی و نه وروپی و ئوستورالی ؟ بۆ ته نها دیته
ناو له شی زهردو لاوازو لیقه و ماوی و دک نیمه ؟ راستیه که ی نه و دیه نیمه له لایه
دەرروونی وه ناماده باشی نه و همان هه یه که نه ک جنۆکه به لکوو به خه یالی خۆمان دیو
درنج و هه ژدیهای جهوت سه ریش دروست بکه یین و به نه وه تاوانباریان بکه یز که
به رپرسی نه هاهمه تی و نه بوونی و بیکاری و نه خوشیه کانمان .

مىرۇقئانە دەمۇترىت كە تام و چىژ لە نازاردان و سوكايەتى پىكرىدن و تۇقاندنى كەسانى
تر وەردەگرن.

هەندىك لە دەروونزانەكان دەلىن مەرج نىيە نەم تام و چىژ وەرگرتنە تەنھا لە
بوارى پرۇسىسى سىكسىدا بىت ، بەلكو دەپەرىتەو و بۇگشت بوارەكانى ترى ژيان (
جەنگ ، قوتابخانە ، خىزان ، كۆمەل ، جىگای كاركردن ، ... ەتد) ، واتە لە گشت نەم
بوارانەدا چىژو خۇشى و تام ، لەكەلەگایى و نازاردان و خوین رشتن و ناخۇشى كەسانى
تر وەردەگرىت . زۆر جار نەو جۆرە كەسانە نەم تام و چىژە لە رىگەى نووسىن و فىلىم و
شانۇگەرى و پۇمان و وەرزىش و گشت چالاكىيەكى تووندو تىژو خویناویەو وەردەگرن
، بەپىچەوانەشەو و هەندىك لە دەروونزانەكان دەلىن هىچ پەيوەندىيەك لەنىوان
هەئس و كەوتى (سادى) مىرۇق لە بوارى سىكسى و بوارەكانى ترى ژياندا نىيە ، بەلكو
تەنھا پەيوەستە بە پرۇسىسى سىكسىيەو.

گرنىك نىيە نەم مشت و مېرە لە كویدا كۆتايى دىت ، بەلام نەو وى راستىيە نەو وىە كە
پەيوەندىيەكى پتەو لەنىوان (چىژو نازاردا) لەژيانى ئاسايدا هەيە ، واتەدەگ و
بنەماى تاييەتى خۇى لە سىروشتى مىرۇقايەتىدا هەيەو هەردووكيان دووروى يەك
دىاردەن كە نەویش ژيانە ، هەروەها ناتوانىن نەو راستىيە زانستىيە پشت گوى بخەين
كە نامازە بۇ نەو و دەكات ، بەرپەرچدانەو و گۆرانكارىيە جەستەيى و فسىؤلۇزىيەكانى
هەردوو دىاردەى دوژمنكارى و سىكسى زۆر لە يەك دەچن ، هەروەها شوین و مەلەندى
دەست درىژى و سىكس لە مىشكى مىرۇقدا زۆر لەنزىك يەكەوەن ، لەبەر نەو و دوورنىيە
كارىگەرىيان لەسەرىەكتى هەبىت.

فرۆيد دەلىت نەو و بەلگەيە بۇ بوونى رەمەكى (غرىزە) مردن لەوانەشە نەم
سادىيە هەلگەرىتەو و بۇ ماسۇشى و هەردووكيانىش لەيەك كەسدا هەبن . بەلام زاراو وى
(ماسۇشى) لەناوى پۇمان نووسى نەمساوى (ماسۇش) وەرگىراو و كە لەسەلەكانى (

مەرقانە دەوترىت كە تام و چىژ لە نازاردان و سوکايەتى پىکردن و تۇقاندنى كەسانى
تر وەردەگرن.

هەندىك لە دەروونزانەكان دەلێن مەرج نىيە ئەم تام و چىژ وەرگرتنە تەنها لە
بوارى پرۆسىسى سىكسىدا بىت ، بەلكو دەپەرپتەووە بۆ گشت بوارەكانى ترى ژيان (
جەنگ ، قوتابخانە ، خىزان ، كۆمەل ، جىگای كارکردن ، ... هتد) ، واتە لە گشت ئەم
بوارانەدا چىژو خۆشى و تام ، لەكە ئەگايى و نازاردان و خوين رشتن و ناخۆشى كەسانى
تر وەردەگريت . زۆر جار ئەو جۆرە كەسانە ئەم تام و چىژە لە رىگەى نووسىن و فىلم و
شانۆگەرى و پۇمان و وەرزش و گشت چالاكىيەكى تووندو تىژو خويناوێوە وەردەگرن
، بەپىچەوانەشەو هەندىك لە دەروونزانەكان دەلێن هىچ پەيوەندىيەك لەنيوان
هەئس و كەوتى (سادى) مەرق لە بوارى سىكسى و بوارەكانى ترى ژياندا نىيە ، بەلكو
تەنها پەيوەستە بە پرۆسىسى سىكسىيەو.

گرنگ نىيە ئەم مشت و مەرە لە كوێدا كۆتايى دىت ، بەلام ئەوێ راسىيە ئەوێ كە
پەيوەندىيەكى پتەو لەنيوان (چىژو نازاردا) لەژيانى ناسايدا هەيە ، واتە رەگ و
بەندەى تاييەتى خۆى لە سروشتى مەرقايەتيدا هەيە و هەردووکیان دوو پەيوە
دياردەن كە ئەویش ژيانە ، هەروەها ناتوانن ئەو راسىيە زانستىيە پشت گۆى بخەين
كە نامازە بۆ ئەو دەكات ، بەرپەرچدانەووە گۆرانكارىيە جەستەيى و فسيۆلۆژىيەكانى
هەردوو دياردەى دوژمنكارى و سىكسى زۆر لە يەك دەچن ، هەروەها شۆين و مەلەبەندى
دەست درىژى و سىكس لە مېشكى مەرقدا زۆر لە نزىك يەكەوون ، لەبەر ئەوە دوورنىيە
كارىگەرييان لەسەر يەكترى هەبىت.

فرۆيد دەلێت ئەو بەلگەيە بۆ بوونى رەمەكى (غريزة) مردن لەوانەشە ئەم
سادىيە هەلگەپتەووە بۆ ماسۆشى و هەردووکیانیش لە يەك كەسدا هەبن . بەلام زاراوى
(ماسۆشى) لەناوى پۇمان نووسى نەمساوى (ماسۆش) وەرگىراوە كە لەسانەكانى

۱۸۳۶-۱۸۹۵) ژياومو ناوەرۋكى زۆربەى نووسىنەكانى و ژيانى تايىبەتى خوشى برىتى بوو. لە چىژو خوشى وەرگەرتن لە نازاردانى خودى خۇي و سوکايەتى پىكرەنى پالەوانەكانى ، نەم زاراۋەيە بەو كەسانە دەۋىترىت كە تام و چىژو خوشى لە بوارى سىكسىدا لە نازاردان و سزاردانى خۇيان وەرەگەرن و لە نە نجامىيەۋە ھەست بەنارامى دەرۋونى دەكەن ، بەلام ھەندىك لە زانايان و دەرۋونزانەكان بەشۋەيەكى گشتى و بەرفراوان دەرۋاننە ماسۋشى و پابەندى گشت ديارەكانى ژيانى دەكەن ، واتە نەو مەۋقائەش دەرگىتەۋە كە بەردەوام بەدۋاي نازارو سزاي خۇياندا دەرگەپىن و بەدەستى خۇيان گەرت و نەندىشە بۇخۇيان دروست دەكەن و خۇيان دەرەشەۋە نازارو سزاي كەسانى ترمەۋ ، ئىنجا ھەست بەنارامى و دىنيائى دەرۋونى دەكەن ، ۋەك نەۋەي (تالىي نەدەن نابى بە پىاو).

ۋاتە خوشى و چىژو لە نازاردانى خۇيان وەرەگەرن ، ۋەك يەكى تاۋاننىكى زۆرگەۋەرى كەردى و ھەست بە نازارى وىژدان و گوناھ بىكات و بىيەۋىت تۆلە لە خۇي بىكاتەۋە و بەنازاردانى خۇي لەو گوناھە پىزگارى بىت ، ۋە زۆر جار نەم نازارو لىدان و سوکايەتییە دەبىت بە ھاندەرۋ پاداشت بۇ نەو جۆرە مەۋقائەۋ نەوان بە نازارو سزاو لىدانى دانائىن ، بەلكو لە دەرۋونياندا ھەلدەگەرپىتەۋە دەبىت بە تام و چىژو خوشى بۇيان .

ھەندىك لە دەرۋونزانەكان دەلىن مەرج نىيە نەو نازارو سوکايەتییە بگۆردىت بۇ خوشى و تام و چىژو ، بەلكو بەلای نەۋانەۋە نەۋە باجى نەو خوشى و تام و چىژەيە كە لەو چالاكىيە دەستيان دەرگەۋىت ۋە مەرج نىيە نەو مەۋقائە تەنھا سادى يان ماسۋشى بن ، لەۋانەيە ھەردوۋكىيان بن ، ۋەيان لە ھەندىك چالاكى و بواردە ماسۋشى و بەلام لەبواریكى تردە سادى دەبن ، ھەربوونى نەم دوو پەرگەزەيە كە سروشت و ھەئس و كەۋتى نەو مەۋقائە شىتەل دەرگاتەۋە ، كە ھەندىك جار تام و چىژو لە نازاردانى خەلكى وەرەگەرن و ھەندىك جارپىش ھەز دەكەن نازارپىدرىن و بىكەۋنەبەر پىلارو ھەرەشەي كەسانى تر ، واتە بە دەستى خۇيان چال بۇ خۇيان ھەلدەكەنن ، لە پال نەو چالانەي كە ھەر خۇيان بۇ كەسانى تریان ھەلكەندوۋە .

نهر گزی (اراديه کی يولاسی گولە و لەوشەى (Narciss) دود و درگيرادو
 سەر چامە گەى ئەفسانە يەکی يولاسی گولە . (نارسیس) ناوی کوریکى ئەفسانەى
 جوانە ، وەک ئە ئەفسانە گەدا هاتووە ، (جاریکیان نارسیس ئە ناو ناو دا وینەى
 دەم و چاوى خۆى دەبینیت و زۆر پێى سەر سەم و دلخۆش دەیت و
 ماودیه کی زۆر ئە وینەى ناو ناو گە دەروانیت و بیرى ئى دەکاتەووە ، دوا جار بەمە بەستى
 دەست کردنە ملی وینەى ناو ناو گە خۆى فریدداتە ناو ناو گە و ئە ئە نجامدا دەخک
 و ئە شوینی خنکاندنا گەى گولیک دەردیت و ناوی ئەو هەلەدگريت) (الحاج
 ١٩٨٧ ، ص ١٢٥) . دوورنیه گولە نهر گزی لای خوشمان ئەو ئەفسانە یونانیە
 و درگيرابیت .

نیرگزی به مانای عاشق بوونی خودو جهسته دیت و زیاده رۆییه کی زۆری تیدایه تا
دەگانه نه و ناسته ی که له تام و چیت و درگرتن و په رستن خۆ و به شان و بالا هه لانی
خۆیدا نتهووم ددبیت . واته نه و که سانه ی که به تهنه ها هه رخویان خوش ددوینت و به
چاوی نزم و بی به ها سهیری که سانی تر ددکه ن و حه ز ددکه ن که هه رباس باسی نه وان
بیت و سه رنجی که سانی تر بو لای خویان رابکیشن ، به که سایه تیه کی نیرگزی
ناوددبرین .

هه موو كه سيك خوى خوش دمويت و حه ز ددكات له ناو كومه له كه يدا ريزو پله و پايه
هه بيت به لام ددبيت له سنوورى ناسايى خوى بيت و له سه ر حيسابى كه ساني تر نه بيت،
له م جوړه خوش ويستنه پيويستدو هيچ مه ترسى تيدانيه ، به لام نه گهر رنچك يه
به رد دوا مى ودرگرت و زياده رپويى تيدابوو هه روده ها له سه ر حيسابى كه ساني تر بره
نه وا نه و كاته له سنوورى ناسايى خوى ددرده چيت و ددبيت به نه خوش.

كەسايەتلى نىرگىزى نەخشە نەم خاسىيەت و سىفەتلى خوارمومى تىندايە :-

(زىياد نە پىئويست نە خۇي پازىيە و خۇي زۆر بەگە ورمو زەبە لاج دىزانىت ، بەلام كەسانى تر زۆر بچووك و كورتە بالان نەبەرچاوى ، زىياد نە پىئويست بايەخ بە پوانەت و شىوئى پۇشتىن و قسە كردن و نان خواردن دىدات بەلام جەوھەر و ناومرۇكى پوچەن و بى بىنەمايە ، سۆز و خۇشەويستى و بەزەيى مرقۇئەنى بۇ كەسانى چواردەورى نىيە و ھەروەردە گىرەت و ھىچىش نادات ، پەيوەندىيەكانى نەگەن كەسانى دەورەبەر بۇ بەرژەوئەندى تاييەتلى خۇيەتلى و كەسىكى خۇپەرست و ھەلپەرستە ، زۆر گىرەنگى بە تەندروستى و لەش و لارى خۇي دىدات و سەردانى پزىشك دىكات ، ھاوپىنى بەردەوامى كەس نىيە و ھەر جارەي كۆمەلەك كەس برادەرىن) (صادق ، ۱۹۹۰ ، ص ۲۸۰-۲۸۱) .

نەمانە زۆرەي زۆرى نەو سىفەتلى نەم كەسانى نىرگىزىيان پى دەناسرىتەو ، بەلام مەرج نىيە ھەر ھەموويان نەيەك كەسدا كۆپىنەو ، بەلكو زۆرەيان نەلەي مرقۇى نىرگىزى ھەيە و تووشى زۆر گىرەتلى دەروونى و كۆمەلە تەبەكان .

نەم نە خۇشە پەگ و پىشەي نەسەردەمى مىنداللىدا داکوتتاودو زىياتر مىندالانى نەو خىزانانە تووشى دەبن كە بەنازدارى بەخىو دەكرىن و دايىك و باوكىيان زۆر بەشان و بالى مىندالەكانىاندا ھەلدەدەن و چاوپۇشى نەھەلەكانىيان دەكەن و بۇيان راست ناكەنەو ھەردەوام فوودەكەنە مىندالەكانىيان ، تا پەي پاشايەتلى بەرزيان دەكەنەو ھە تاجى خەيالاويان دەكەنە سەرو نەئاسماندا كۆشكى شاھانەي بى بىنەمايان بۇ دروست دىكەن .

ئىنجا بۇ نەوئەي مىندالەكانەمان نە داھاتوودا تووشى نەو نەخۇشەيە نەبن ، نەوا دەبىت نەنازدارى و پىا ھەلدانى زىياد نە پىئويست و فووتى كردن ، دوورىيان بىخەينەو ھەگەن تەوانستە واقعىەكانىياندا مامەلە بىكەين و نەھىلەن نەخۇيان بايى بىن و بەچاوى نەزم سەيرى كەسانى چواردەور بىكەن و پىئويستە زىانەكانى لووت بەرزى و نىرگىزىيان بۇ پوون بىكەينەو .

«دووفىاقى»

دووفىاقى (الازدواجية) دياردەيەكى كۆمە لايەتى دىزىومو مەروۇق تەووشى نامۇيى و
گرفتتى دىروونى دەكات و دەپىتە مايەى شىواندىنى راستىيەكان و پىشىل كىردى بەھاو داب
ونەرىتە كۆمە لايەتپە رەسەنەكان، دووفىاقى لەناو جەرگەى كۆمە لەو وەلدەقونىت
و ھەر خۇشى دەپىت بە تىكەرى كۆمەل و پەيودەندىيە كۆمە لايەتپەكان، بىگومان نەو
تەكانەى تەووشى دووفىاقى دەبن، لە بىر كىردەنە و ھەئەس و كەوت و ھەئەچووندا زۆرەى
كات لە بارىكى دىروونى ئالۇزدا دەزىن و ھەست بە پەشىوى و پەشۇكاوى دىروونى دەكەن
ولەزىيانى تەپپەتى و خىزانى و كۆمە لايەتپەشدا سەركەوتەن بە دەست ناھىنن و لە زۆرەى
بەارەكانى تەزى زىاندا تەووشى بىگە و بەردەو گرفت و نەندىشە دەبن، نەو كەسانەى
تەووشى نەم دەردە دەبن، بەقسە و گەفت شتىك دەلەن و بە كىردەو كارىكى تەردەكەن كە
پىچەوانەى قەسە و گەفتەكانىانە.

ھەندىك جار نەم دووفىاقىيە ھىزۇگور لە نەستىيەو (الاشعور) وەردەگىرت و دەپىت
بە داینەمۇى ھەئەس و كەوتى و نەو كەسە ھەست بەو دووفىاقىيە ناكات. سەھەلەن
و خولقاندىنى نەم گەفتە (دووفىاقى) پەيودەندى بە زىنگەى كۆمە لايەتپەو ھەئە،
زىنگەى كۆمە لايەتى نا دروست و شىواو ئالۇز نەم دياردەيە پەردەمەردە دەكات و لە
مەندالەدانى خىزانەو سەردەردەھىننى و مەنداللى لەوئى بەسەردەبات و ھەرزەكارىش لە
كۆلان و بازارپو قوتەبخانە و لە رىگەى نامرازەكانى راگەيانەن و پارت و گروپە
سىياسىيەكانەو تەواو دەكات.

بۇ نەمۇنە، مەندال لە دواى لەدايك بوون، بوونەو ھەرىكى لاوازو كەم تەوانايە، بەلامە
رىگەى تەكەكانى خىزانەو (بەتەپپەتى دايك وىاوك)، پۇز لە دواى پۇز گەشە دەكات
و بەھاو داب و نەرىتە كۆمە لايەتپەكانى لەتەك شىر خواردەنە و مەپى نۇش دەگىرتە
ووردە ووردە لە بوونەو ھەرىكى بايەلۇزىيەو بۇ بوونەو ھەرىكى كۆمە لايەتى دەگىرتە، بە

خویننه ری به ریز :-

نه بوونی رنچکه یه کی راست له بیرکردنه و مو نامانجی دیاری نه کراو له هه لس و کهوت و بوونی دژایه تی و دوو بوویی له هه لس و کهوت و بیرکردنه و مودا، مرقه به ریزو چلپاوی دوو فاقی ده بات و گشت په یوه ندییه کومه لایه تییه پیروزه کانی نیوان تاکه کان ژده راوی ده کات و گشت و کردموه پیچه وانه ی یه کتری ده بن، نموونه ش له م باردییه و زور. زور پیای سمیل گه وری بالا به رزی ناوشان پانی خو به پوشتییرا نمان بیی که له گشت کورو کوبوونه و ده کدا سهری زبان و بیی زبانی هه (یه کسان نیوان ژن و پیای، نافرمت نیوه ی کومه له ... هتد)، به لام به کردموه له ماله و ترسناکترین دکتاتورو توقتینه رترین مرقه، له ته ک دایک و خوشک و هاوسه ره که یدا، زور ماموستای سهرنه که و توومان بیی که به قسه گه وردترین دادومرو پدوشت به رزو به و دقاو لی هاتوره به لام به کردموه جیاوازی له نیوان فیروخاوزه کانییدا ده کات و هه ر چییه ک له ته ک جهز نارمزو و دمارگیری نه ودا چوون یه ک نه بیت نه و نه نایکات.

چه ند لپرسراو به قسه و گفته شیرینه کانیان شادمانیان کردین به لام له واقع و به کردموه شهرمه زاریان کردین، به په یرموو پروگرامی ناوخوی زور پارت ولایه و کومه ل به خته و هر بووین، به لام دوا ی هه لپزاردن و ده ستگیربوونیان له کورس فهرانرماوی، هه موو پروگرام و گفته کانی خویان بیرچووموه، چه نددها جار له رنکه نامرازه کانی راگه یاندنه و گوی بیستی (یه کسان، دادومری، دیموکراسی، مافی مرقه، نازادی ... هتد) بووین و شاگه شکه بووین، به لام له واقعیدا هیچمان نه بیی و بگره پیچه وانه کانیان نوشی، زور کهس داوا ی مافی گشتی ده کات به لام ناتوانیت خوی له خوپه رستی دهر باز بکات، ریش سپی زورمان بیی داوا ی ژیری و هه له کانی مه نتقیانه یان ده کرد، به لام له کاتی هه لچوون و دمارگیرییدا بی وینه بوون، نه و نپه نا هه قیان نییه چونکه کوری ژینگه یه کن، خه ریکه به ره و نشیوی و لیک ترانان ده چته و به شیوه یه کی هه له رولنه کانیان په روه رده ده کن، له لایه ک پا داشت و له ناکا و سزا ددرین، به کورتی و به کوردی (بانیکه و دوو هه و).

< نامۇيى بوون >

ئە نە نجامى ئالۋىزى ژيان و پىش كەوتنى خىرايى زانست و تەكنە ئۆزىياو زىياد بوونى
پىداويستەكانى مەۋقۇ و بەرەست و كۆسپەكانى سەر رىگى تىركردنى و پەرۋشى
وخەرىك بوونى مەۋقۇ بە بە ھا مادىيەكانى ژيان و پىشت گوى خستنى بە ھاگىيانى
ومەنەويەكان وړىك نە خستنى ئەو ھەموو سەرە داوانە و ئالۋىسكاندنجان، وا خەرىكە
وورده وورده مەۋقۇ ئە رىچكە ئاسايىيەكەى خوى دەرەچىت و بەرانبەر خوى خوى و
كۆمەل وژىنگەكەى تووشى نامۇيى دەبىت.

زۆر بەزەقى ئەم راستيانە ئە كۆمەلگى سەرمايەدارى پۇژئاوايى ھەستى پى دەكرىت،
پۇژانە دەيەھا بگرە سەدەھا دياردەى دلتەزىن پوودەدات كە ھەموويان ئامازە بۇ ئەو
راستىيە دەكەن كە خەرىكە مەۋقۇ بە دەستى خوى چال بۇ خوى ھەلدەكەنىت و سەرۋەرى و
گەۋرەى و پىرۋىزى خوى ئە دەست دەدات و دەبىت بە كۆيلە و نۆكەرى داھىنان
وشارستانىيەتەكەى و تەنانەت ھەندىك جار ناچارىش دەبىت پاكانە ئە زۆر داب
ونەرىت و پەدوشتى رەسەنى خوى و كۆمەلەكەى بكات و دواى ھەندىك دياردەى بى بە ھاو
كاتى بکەۋىت و بەمەش زىيانىكى گەۋرە بەماناى مەۋقايەتى دەگەيەنىت و مەۋقۇ بەرەو
نامۇيى و پىچران و لىك ترازان دەبات.

نامۇيى دياردەيەكى دەرۋونىيە و ئە نە نجامى كارلىكردنى كۆمەلەكەى ھۆكارى
كۆمەلەيەتتەۋە دروست دەبىت، ئەوانە ھەزارى و لىقەومان و كارەساتى دلتەزىن
ونەبوونى ھىزو پالپشت و پەناو، چارەسەر نەكردنى گىرەتەكانى ژيان، نەبوونى پلەو
پايە وړىزو خۇشەويستى ئەناو كۆمەل، تاك ھەست بكات كە بىزراۋو پىشت گوى خراۋەو
ھىچ بە ھاو نرخیكى ئە ژياندا نىيە، دادگەرى كۆمەلەيەتى نەبىت و گورگ ئە پىستى
مەرداۋ پەش و سىپى تىكەل بەيەك بوون و خۇلەمىشى خۇيان بىنۋىن و سەرۋ سىماى

خەقىقەت شىۋاۋىيىت و دەك تائەكانى ھىلانەى جان جانۇكە تىك ھە ئكىشراين و
نەتوانرىت سەروىنيان لىك جىابكرىتەۋە.

نا ئەو بارودۇخەى سەرموۋە ژىنگەى ئەبارە بۇ نامۇيى بوون (الاغتراب) . ئە راستىدا
سەرجمە تاكەكانى كۆمەل تووشى نامۇيى دەبن بەلام توپىژى لاوان ۋە ھەرزەكاران، ئە
ھەموو توپىژەكانى تر زياتر تووشى نامۇيى دەبن، ئەبەر ئەۋەى زۆر ھەستىيان بۇ ئەۋ
جۆرە بارودۇخەو خاسىيەت وگۇرانكارىيەكانى قۇناغەكەشيان يارمەتى دەرە بۇ ئەۋەى
ئە ھەموو كەس زياتر تووشى نامۇيى و غوربەت بىن وزۆر دياردەى ترسناك و دزىولە
ناوياندا گەشە بىكات و ھەندىك جار بەرمو سەرە پۇيى ۋە ئەلدىريان بىات.

نامۇبوون زۆر جۇرى ھەيە ئەۋانە :-

۱- نامۇبوون بەرانبەر خود :-

ھەموو كەس ناسنامەو كەسايەتى تاييەتى خۇى ھەيە، كە ئە ناسنامەو كەسايەتى
خە ئكانى تر جىاي دەكاتەۋە. زۆر زەحمەت ۋە ھالە ئە ھەموو جىھاندا دووكەس دەبن
(۱۰۰٪) ئەسەدا سەد ئە ھەموو شتىكدا دەك يەك بىن. ھەرنەو تاكايەتپە
جىاۋايىيە كە تام وچىژ بە ژيان دەدات و تاك شانازىيان پىۋە دەكات و خۇى بە پاشكى
كۆپى ھىچ كەسنىك نازانىت.

بەلام ھەندىك جار ئە ئە نجامى فشارى دەرەموو جىاۋازى ئەتەك جىھانى ناۋىو
بوونى دژايەتى و دووفاقى ئەنيوان ھەزو ئارەزوو توانستەكانى تاكدا، مرقۇ بەرانبەر
خودى خۇى تووشى نامۇيى بوون دەبىت و ئە خودو ناسنامەو كەسايەتى خۇى دەكەرت
گومان و دوو دئىيەۋەو ئەۋانەيە بە چاۋى سوك سەيرى بىكات وىرپاۋى بە خۇى نەبىر
ۋە ھەست بە كەمى بىكات وىرپاۋە متمانەى بە توانست وىرپاۋە مەكانى نەبىر
سەرپەستى خۇى ئە دەست بدات و بىيىت بە پاشكۆى كەسانى ترو بەۋىست و ئىرادەى ئەۋا

بېروات بەرىنە. ئەم گەرمەتە زىاتر دەپىت، كاتىك تەك ھەست بىكات كە تەوانا
بە ھەرمەكانى پىشىل كراومو بىوارى گەشە سەندى بۇ نەپەخساومو بە چاوى سوك سەير
دەكرىت وودك مەروۇ مامەنەى لەتەكدا ناكرىت وىدەستى نەنقەست ناسنامە
وگەسايەتى دەشەنەندى.

۲- نامۇبون لە كۆمەل:

نەگەر تەك لەگەن ئەو كۆمەلەى كە تىايدا دەرى ھەستى بە پىچرانى پەيودەندى
كۆمەلەى تەى كەردو ھەزوو نارمزوو ناوات وراو بۇچوونەكانى (كە جىھانى ناومەدى تەك
پىك دەپىتن) دژ بە ناوات وراو بۇچوون وداپ نەرىتى كۆمەلەكەى بوو (كە جىھانى
دەرودى تەك پىك دەپىتن، وە نەتەوانرا لىك نرىك بىكرىنەوودو بەردەوام مەروۇ لەگەن
كۆمەلە ودامەزراوكانىدا لە مەلەلانىدا بوو، ئالەم كاتەشدا مەروۇ ھەست بە نامۇبى
كۆمەلەى تەى دەكات و خۇى بە تەكىكى ئەو كۆمەلە نە نازانىت و بەردەوام ھەولنى پاكەردن
و دەربازىبون دەدات و وا ھەست دەكات كە خەوو خەيال و ناوات و بىروپاودەكانى لەناو
ئەم كۆمەلەدا جىگەيان نەپىتەوودو وودك بلىقى سەر ئاون وپەش مار ئاسا لە گەردنى
ئالاوون ومانەوودى بەرمو تەساندن وخنكانەندى دەدات.

۳- نامۇبى رۇشەبىرى:

زۇر جار مەروۇ لە بەرانبەر رۇشەبىرى وگەلتورى گەل و نەتەوودەكەى، تەووشى نامۇبى
دەپىت و بەردەوام ھەولنى لاساى كەردنەوودى كۆپرانەى رۇشەبىرى وگەلتورى گەل و
وولاتانى تە دەدات وھىچ نەرخ و بەھايەك بۇ رۇشەبىرى وگەلتورى گەل و نەتەوودەكەى
دانانىت و بە چاوى گومان و نەبەكامى و سوك سەپىريان دەكات و بەردەوام ھەولنىش دەدات
كە رۇشەبىرى وگەلتورى وولاتانى تە بەپىننىت و بە ھەرچ شىوودو نامەزلىك پىت دەپەووت
پروپاگەندەيان بۇ بىكات و لەناو كۆمەلەكەيدا بلاويان بىكاتەو و بە تەنھا رىگاچارەى

دادەنىت بۇ پېش كەوتنى كۆمەلەكەي، بېگومان كۆمەلنىك ھۆكار دەبىت ھەبىت، ئىنجا
نەم بىروباوەرو ھەست و بۇچوونانە لەلاي تاك دروست دەبىت وبەو شىۋىدە بەرالىبەر
خودو كۆمەل و رۇشنىبىرى و كەلتورى گەل و نەتەوۋەكەي تووشى نامۇيى دەبىت.
چارەسەرىش تەنھا بەرپىزگرتن و پاراستنى مافى مەۋقۇ و دابىن كەردنى ناسايش و دلىيائى
و سەرچەم پىداوېستىيە فسىۋلۇزى و دەروونىيەكانى مەۋقە و خولقاندىنى ژىنگەيەكى
مەۋقانەيە بۇ گەشەسەندىن و پەرەپىدانى توانست وبە ھەركانى تاكەكانى كۆمەل
(مسن، ۱۹۸۶، ص ۵۰۳).

«سهر و کلک هه ریه ک ده بیئت»

له میژه باب ویا پیرا نمان له نه نجامی شاره زایی و نه زموونی تاییه تی و پرووداو و کار ده ساته کانی ژیا نه وه، گه یشتوونه ته نه و راستیه ی، که دیار ده و پرووداو و که س وشته دژ به یه که کان له ته ک یه کتریدا هه ل ناکه ن و دانوو یان پیکه وه ناکولیت، له به رنه وه زۆر ناساییه که هه ریه که وێل و سه رگه ردانی نه و راو بو چوون و دیار دانه بیئت که تینویتی پیی ده شکیت و له ته ک خه و و خه یال و ناره زوو راو بو چوونه کانیدا چوون یه که ویه هه موو هیژو تواناو شیوه یه کیش به ره نگاری دژه بو چوون و نه یار ده کانی بییته وه. هه تا ئیژه ناساییه و یاسای ژیا نه که لهم رۆژگاره دژواره دا و هه ر له یه که م چرکه ی دروست بوونی ژیا نیشه وه نه مه بووه به راستی و له هه موو کات و سه رده می کدا به درێژایی میژوو کالای شه رعیه تیان به بالایدا بریوده لا په ره کانی رابوردووش گه واهی نه و راستیه دده ن.

نینجا نه گه ر نه م بو چوون و یاسایه له و سنووره دیاریکراوه ی خۆیدا خول بخوات ناساییه، به لام به زاندنی هیلی سووری نه و سنووره و شۆر بوونه وه بو ناخی دۆستان و کار بگاته نه و دی هه مان رێیاز له ته ک برا و هاوه ل و هاو بیرو رێگای خوی په یره و بکات، و دک په نده کوردییه که ی له مه ر خۆمان قابله مه (قازان) ناسا به دوا ی سه رقایی خۆیدا بگه ری و له هه لئس و کهوت و بیرو بو چوونی رۆژانه یدا به رجه سته بیئت و(شهل و کویرم ناپارێزم) ده ست پی بکات.

ئالیرده دا کار ده که ناسایی نییه و پر مه ترسی ده بیئت و پیویست به هه لئو ئسته و گه ران به دوا ی بنه ما ددروونییه کانیدا ده کات، چونکه لهم دونیا پان و به رینه دا هیچ شتیک له خۆیه وه هه رده مه کی و لا به لایی پروونادات، هه موو بیروو بو چوون و ره وشتیک بنه مای ددروونی و پالنه ری تاییه تی خوی هه یه، نینجا به نیسبه ت نه و مرو قانه ی که ددیانه ویت سه رو کلکیان و دک یه ک بیئت و هه ریه که به دوا ی سه رقاپه که ی خۆیدا

ده گه ریت. ده توانین بهم شیوهی خوارموه که سایه تی وباری دروونییه که بیان شیتدن
بکهینه وه، نه و که سانه نیتز له هه رچ پله و ناست و پایه یه کدا بن، له نه نجامی هه ست
کردن به که می و بووده له یی و نه زانییانه وه له بهر نه وهی له پری بوون به کورپی، روح و
زنده قیان له مروقی لیها توو و زیره ک و داهینه ر ده چیت و ناوینه ناسا که مره یی
ونه زانی خویانیان وه بیر ده هیئنه وه وه نیما یه کی به رده وامی هه رده شن بۆ پله و پایه
وده سه لاتیان، له بهر نه وه ناساییه که به هه موو شیوازو چه کیکی (دروونی،
کۆمه لایه تی، نابووری ... هتد) به رده نگاریان بینه وه وه وه ولی دوور خستنه و دیان بدن
له گۆره پانه که وه له و ترس و دله راوکی و مۆته که یه رزگاریان ببیت، که له وه مروقه لی
هاتوو داهینه رانه بوونه ته هوی دروست کردنی.

له هه مان کاتیشدا که سانی بووده له وه هه ل و خۆپه رستی و دک خویان کۆبکه نه وه و
بیان که ن به راوینژکارو دهم راستی خویان وله ریگه یانه وه که م و کورتی و نه زانی وه هه ست
کردن به که مییان بشارنه وه له میانه ی ماستاو کردن وه ه لدان به شان و بالاییاندا
جیهانیکی خه یالاوی دوور له واقع بۆ خویان دروست بکه ن، بهم رده قارو کرده وانه یان،
به تیری ک دوونیشانه ده شکینن، له لایه ک له که سانی زیره ک و لیها توو، که مایه ی
سه رنیشنه رزگاریان ده بیت، له لایه کی تریشه وه به وه که سه بووده ل و خۆپه رستانه
بۆشایی و که لیئیکی گه وره ی که سایه تی لاوازیان پرده که نه وه، چونکه نیرگزیه تیان
گه یشتۆته ترۆپکی خۆویستی و ته نها یه ک ووشه ی هه ق و راستی و پرسته یه ک رهنه ی
بنیاتکه رانه قبول نا که ن و بی به زده ییانه ش ده که ونه گیانی نه وه که سه ی بییان بلیت
(بهری چاوتان کلی پیوهیه).

به لام به پیچه وانه شه وه که سانی لیها توو سه رکرده و لیپرساوی به تواناش که به
عاره قه ی نیو چه وان و رهنجی شان وه یزی بیرو هۆشی خویان گه یشتوونه ته ناکام،
به رده وام له هه ولی نه وه دان که که سانی زیره ک ولی هاتوو پسپۆر بکه ن به دهم راست
و راوینژکارو یاریده ده ری خویان و به هیچ شیوه یه ک له گفت و قه له م و کرده وه گانیان

د. كەرىم قەدرەچەتلىنى

ئاترسىن وھەست بەكەمى ناكەن، چونكە خۇيان لى ھاتوو ناودارن وھىزو توانا وژىرى
پىپۇران وشارەزايان بە پائىشت وھاندەرى خۇيان دەزانن وىو خزمەت وپىش كەوتتى
شارستانىيەت بەكارىيان دەھىنن، بە پىچەوانەشەوۋە كەسانى بوودەلە وھەل و خۇپەرست
وماستاوچى بە دوژمن وھىماي ھەرمس و پووخاندن لە قەلەم دەدەن و بەردەوام لە
ھەولنى پاكسازى و دوورخستەنە وھىاندان لە شوئىنە گىرنگ و ترسناكەكان.

نەم بۇ چوون وليكدانەوانە بارى دەرروونى مروقى لى ھاتوو بەو شىوۋىيە دىيارى دەكات
و دىيارە و بوودا وەكانى ژيانى پى ھەلدەسەنگىنى، ئىتر گىرەوى مىژووش نەو كۆمەل وگەل
نەتەوانە دەيىيەنەوۋە كە بەردەوام سەر كىردە وليپرسراو و مروقى لى ھاتوو ژىروكارامە
ابەريانن و كەسانى پىپۇروشارەزاو لى ھاتوو داھىنەر، تووشى دىلەكوتى وھەناسە
وارىيان ناكات، چونكە بەردەوام سەرو جەستە و كلك وەك يەك دەبن.

< داشكاندن بە لايە كدا >

دىاردەيەكى سىروشتىيە نەگەر مەۋۇ بىيىت بە لايەنگرو دۆست و ھەوادارى كەس و تاقم
 و دەستە و لايەنىك، بە لام بە مەرجىك لەسەر بىناغەيەكى زانستى و واقىعى بىيىت و بە
 چاۋى ژىرى و وىژدانە و نە و لايەنگىرىيە خەملىنرا بىيىت و نە چوارچىۋەى بە ھاۋا ئاكارى
 كۆمە لايەتى و مەۋقايە تىدا بىيىت و بەرژەۋەندى گىشتى رەچاۋ كىرەبىيىت و مەلۇيەك بىيىت بۇ
 سەر خەرمانى شارستانىيەتى مەۋقايەتى. بە لام ھەندىك جار بارودۇخ و ژىنگەيەكى
 تاييەتى دەخولقىت و راستىيەكان دەشيوئىن ھەندىك لە تاكەكانى كۆمەل چەۋاشە
 دەكرىن و پىسى ژىرىيان دەبىيىت بە خورى ھەلچوون و نە نجامى دەمارگىرى كۆنرانە
 و پەلە پەلى ھەلە شەيە و نە زۇر جار دەكە و نە چلپاۋى بە ناھەق داشكاندن بە لايە كدا
 لايەنگرى دەستە و تاقم و كەسىك دژى دەستە و تاقم و كەسىكى تر.

لەبەر نە وە كاتىك مەۋۇ بىرپار دەدات و پىشتىگىرى ھەۋسۇزى و بىرى خۇى بۇبابەت
 وشتىك پىشان دەدات پىئويستە لەسەر بىناغەيەكى پتە و بىيىت و بە زانست و راستى تۆكە
 كىرەبىيىت، بە لام بە داخە وە پەلە پەلى و بىرنە كىرەنە وەى تەۋاۋ، زۇر جار مەۋۇ تەۋشى
 لايەنگىرى ناپموا دەكات و كاتىك بە ھۇشى خۇيدا دىتە و مەۋ پى دەزانىت، كە بىرپار
 لايەنگىرىيە كەى ناپموايە، كار لە كارتىرازوۋە، لەبەر نە وە بە ناچارى ھەر لەسەر پاپو
 چوونە ناپمواكەى بەردەۋام دەبىيىت، وەك نە و كۆمەلەى لى دىت كە بە ناھەق دەكە و نە
 گىانى مەۋقىكى ماف خوراۋ.

دەگىرنە وە دەلىن (كاپرايەك بۇ ماۋەيەكى دىارىكراۋ بىرىك پارە بە قەرز دەدات بە
 ناسىاۋىكى، بە لام ناسىاۋەكە دواى ماۋە دىارىكراۋەكەش ھەر پارەكە نادانە وە،
 بۇژىكىيان بە رىكەوت كاپرا ناسىاۋەكە، قەرزارەكەى لە چايخانەيەك دەبىيىتى و نەسەر
 پارەكە دەكە و نە مشت و مېرۋ بگرمو بەردەۋام ھاۋار ھاۋار، كۆمەلەك لە نامادىبىرە

چاينىخانىدە دەكەونە ئېندان وسەرو گونىلاكى كابىراي خاۋەن قەرزى پىنى دەلىن تۇبۇ
قەرزى نەو كابىرايە نادەيتەۋە، نەو پىاۋەتى لەگەل تۇ كىرەۋە، كابىراش ھەر ھاۋار
دەكات ۋەدەئىت خەلگىنە من قەرزىزىم من خاۋەنى قەرزىدەكەم، نەو كابىرايەى تر
قەرزىدە، ئىنجا خەلگەكە كە دەزانن بە ھەئەدا چوون، بۇ نەۋەى شەرمەزار نەبن ھەر
لەسەر پائو بۇ چوونەكەيان بەردەۋام دەبن ۋە مجارەيان دەلىن كەۋاتە تۇ ھەر
تاۋانبارى، بۇچى نەۋەندە بە پەلەى، بە شكىم كابىراي ھەزار ئىستا پارەى نەبىت پىت
بداتەۋە، دەبىت ماۋەيەكى ترىش پائەستىت)، بەم شىۋەيە چەندەھا بىرۋىيانوۋ ھۇ
دەھىننەۋە، بۇ پارىزگارى كىردن نەو ھەئە ۋەلەيەنگىرىيە بى بنەمايەيان.

لە راستىدا ھىچ ھەئەس ۋەكەوت ۋىر كىردنەۋەيەك لە بۇشايىيەۋە سەرچاۋە ناگرىت،
بەلگە لە نە نجامى كۆمەئىك ھۆكارى دەرەكى ۋناۋەككىيەۋە، نەو ھەئەس ۋەكەوت
ۋىر كىردنەۋە سەر دەرەئىن، داشكاندنىش بەلەيەكدا ۋەك دىاردەيەكى (كۆمەلەيەتى -
دەروونى) بنەماۋ ھۆكارى دەروونى ۋكۆمەلەيەتى تايبەتى خۇى ھەيە لەۋانە :-

۱- بەرژمەندى تايبەتى :-

ھەندىك كەس بۇ مەبەستى تايبەتى ۋسوۋدو قازانجى خۇيان بەلەيەكدا دايدەشكىنن
ۋكۆنرانە دەبن بە ھاۋىرو سۆزو ھەۋادارى يەككىك، ئىتر نەو ھاۋەئەيان لەسەر ھەق بىت
يان ناھەق، نەمان پىشتىگىرى دەكەن ۋزوۋ زوۋ زىمە لە پەنا گوى ۋ سەرسنگى خۇيان
دەھىنن ۋدەبن بە ھاۋرىيانى (اشهد بالله ۋنەرەۋەلا) ئىتر نەم ھەئەس ۋكەۋتەيان
زىرەرو زىيان بە كەسانى تر دەگەيەئىت يان نەء؟ گىرنگ نىيە بە نىسبەت نەۋانەۋە،
گىرنگ نەۋەيە دەست كەۋتى تايبەتى ۋمافيان پارىزراۋ بىت.

۲- جەزوو نارموزو سۆزۈ-

مروۋ بونەنە وەرنىكى سايكۇلۇزىيە، نەك مەنتىقى، واتە راستىيەكان وەك خۇى ھەست
پى ناكات ونايان خەملىنى، بەلكو خۇى چۇن جەزبكات ونازەزووى لى بىت بەوشىويە
ھەئىيان دەسەنگىنى وراستىيەكان دەشىونىنى وىەشىوئىەك كلك وگونىيان دەكات كە
لەتەك خەوو خەيال و جەزوو نارەزووكانىدا رىك بىكەونىت، لەبەر نەو دەبىت بە
لايەنگىرو دۇستى نەوانەى كە خەوو خەيال و نەندىشەكانىيان وەك نەمەو بە پىت
وپەناى خۇى دەزانىت وىەراستىيان لە قەلەم دەدات، ئىتر نامانجەكانىيان رەوا بىت يان
نارموا، گىرنگ نەودىە ھەردووكىيان يەك دوژمنى ھاوئەشىيان ھەيە، واتە ھاتنە ناو نەم
دەستە و تاقمە تازدىيە لەبەر خاترى چاوى رەشىيان نىيە، بەلكولە بىق وەرى
بەرانبەردەكەيە.

۳- رەواۋەت و دىوى دەرەوۋە-

ھەندىك جار مروۋ بەرەواۋەت و توىكلى شتەكان ھەلدەخەلەتت و لە نەنجامى (زمان
لەوسى، رەوانبىزى، جل وىەرگ، سەرمايە، پلەوپايە، پىرۇپاگەندەو واتە واتى كەسو
لايەنىكەو... ھتە) دەبىت بە لايەنگىريان كە نەو شتەنە دەبن بە پەردەو بەرەستىك
لەبەردەم بىنىنى ناوەرۇك و كاكلى پوچەلى ئىتر باس ھەرباسى جوامىرى ولى ھاتونى
وراستىگوىى و رەوايى داواكارىەكانىيەتى و لەگشت كۆرۇ كۆبۇونەو دىەكدا دەبىت بە دە
راست و پارىزەرى وىەشان وىالايدا ھەلدەدات.

مروۋ چەندە سادە نەزان بىت و لە برىارمەكانىدا پەلە بىكات و ديارەمەكانى رىك
ژىرانە ھەلەسەنگىنى و نەچىتە بىج وىنەوانى راستىيەكان و جولىنەرە شاروونى
نەو دىوو پەردە نەبىنى و لە مەرام و خەوو خەيالەكانىيان وورد نەبىتەو، نەوئەب

د. کریم قہرچہ تانی

ناسانی دہکە ویتە تۆری لایەنگیری نارەواو داشکاندن بە ناھەق بە لایە کداو دەبیت
بەداشی دامەو مقاشی دەستی کەسانی ترو کەلین و دەلاقە ی پی پرده کریتەو و پرد
ناسا بەسەریدا دەپەرئەو و سۆزو حەزو نارەزووی کاتی، زال دەبیت بەسەر ژیری و
مەنتیقی و راستییەکانی لی دەشیوی و ئە گێژاوی پەشیمانیدا نقوم دەبیت.

« مەرقۇم بۈۈنە دەرىكى سايكۇلۇژىيە نەك مەنتىقى »

نەگەر مەرقۇم بۈۈنە دەرىكى مەنتىقى بولايە و ھەردەم بەرەشى بگوتايە بەش و بە سىي
بگوتايە سىي نەۋە ھىچ گىرغە و نەندىشەيەك بۇ تەك و كۆمەل دىرۇست نەدەبۇ، ھىچ
بولۇپكىش بۇ مەزاجى خۇدى و ھەزۇو نەزۇو دەمارگىرى نەدەمايە و ھەمۇو كەس بە
ناسودەيى و بەختە دەرى دەزىيان و كەس ھەستى بە زولم و ستەم و ناھەقى و پىشىل كىرنى
مافەكانى نەدەكردۇ و نە نە نجامى ھەست كىرن بەكەمىيە و تەۋشى ھىچ گىرغەكى
دەروونى و جۇرە لاسارى و سەدەپۇيەك نەدەبۇ.

بەلام بەداخە و مەرقۇم بۈۈنە دەرىكى سايكۇلۇژىيە، واتە خاۋەنى بىرۇ باۋەپۇ بە ھاۋى
چوون و ھەزۇو نەزۇو وىستى تاييەتى خۇيەتى و سەرجەمىيان پىكەتاتىكى دەروونى
تاييەتى بۇ دىرۇست دەكەن، كە جىاۋاز بىت لە كەسانى تىرۇ ھەمۇو ھەلس و كەوت
و بىر كىرنەۋە پابەندى نە و بۈۈرە دەروونىيە و جىيەئانى ناۋەۋەى دەبىت و گىت
دىاردەكانى دەروونى پى دەپىۋى و دۈا جارىش بە جۇرۇك بىرارىيان لە سەردەدات، كە
چوون يەك بىت لەتەك بۈۈرە دەروونىيەكەى، كە لەۋانەيە ھەندىك جاردۇ
پىچەۋانەى مەنتىق و پۇوداۋە واقىيەكان بىت، نا لەم كاتەشدا نە و بە و جۇرەى خۇى
دەيەۋىت لىكىيان دەداتەۋە و تا بىتۈانىت نە و پۇوداۋە واقىيەكانە دادەتاشى و بىناسازى
و چەكۇشكارىيان تىدا دەكات، بۇ نەۋەى لەتەك ھەزۇو نەزۇو وىست و زىنگە
دەروونىيەكەيدا بگۇنچىت. نەگەر نەمەشى بۇ نەكرا نەۋە بەناچارى پەنا بۇمىكانىزە
بەرگىيە دەروونىيەكانى وەك (خەفە كىرن، ھۇيىنانەۋە، سەرخىت،
ناۋەزۇو كىرنەۋە، ... ھتە) دەبات نەۋىش بە مەبەستى خۇسازاندىن ھەنخەلەتەنلىن
خۇدۇ چۈاردەۋى.

بەلام نەگەر بە پىكەوت جىيەئانى دەروونە لەتەك جىيەئانى ناۋەۋە چوون يەك بۇ، نە و
كاتە مەرقۇم بۈۈنە دەرىكى مەنتىقى دەبىت، بەلام نەۋەى جىگەى داخە نەۋەيە كە لەبەر

۱. گهریم گهره چه تانی

نالۆزی و دژایه تی پیداو یستیه کانی ژیان و زۆر بوونی به ژموره ندییه کان و بهر به ست
وگرفته کانی بهردهم تیرکردنیان، نهو حالهتانه زۆر که من که جیهانی ناوودو دهرموه
تیایاندا چوون یه کن، له بهر نهو نهو کات وشوینانه ی مرووف تیایاندا مهنتیقی دهبیت
له م سهردهم و (زه مه نه دا) زۆر دهگمه نن.

له وانهیه لای زۆریه مان پرسیاری نه وه دروست بییت، نایا له توانادا ههیه مرفۆ له بوونه وهریکی سایکولوژییه وه بۆ بوونه وهریکی مهنتیقی بگۆردرییت و له و بازنه تهسکه دهروونییه ی پزگاریییت و ئاسۆی زیاتر به رفراوان بکرییت و جیهانی دهرموو ناوموهی ئیک نزیك بکریته وهو واقیعیانه و مهنتقیانه دیاردهو پووداوه کانی ژیان هه لسه نگینی؟ بیگومان وه لامدانه وهی نه م پرسیاره نه وهنده ئاسان نییه و پیویست به دویه ها بگره سه ده ها توێژینه وهی زانستی دهکات.

بەلام ئەوئى ئە توانادا ھەيە ئىستا بگوتريت ئەوئى، كە مروق ناتوانيت بە تەواوى
خوى ئە سوزو خوشەويستى و ھەزوو ئارەزووى تاييەتى دابمائيت و ھەك بەردو دارى بى
گيانى لى بيت، بەلام ئە توانادا ھەيە كە ئە ريگەى دانانى پرؤگرامى بەرفراوانى
گشتى، كە سەرچەم تويزو چينەكانى كۆمەل بگريتهو، زۆريەى تاكەكانى كۆمەل بە
جۆريك پەرورەدە بكرين كە جياوازى (چيناىەتى و مەزھەبى و نەتەوئى و پەگەزى و
توخى و ... ھتە) نەھيلدریت يان زۆركەم بكريتهو، ئەوئەش دەبيت ئە ريگەى دام و
دەزگاكانى پەرورەدە راگەياندن و راھيتانى كۆمەلايەتتيەو بيت بە مەرجيك يەك جۆر
مامەلەيان ئە تەكدا بكریت و ئامانج و ئاوات و ھىواكانيان يەك بخريت و مەبەستى
سەردكى ھەموو لايەك چوون يەك بيت و سىستىمى سياسى و ئابوورى ئە خزمەت و
بەرژودندى ئەو ئاوات و مەبەست و ئامانجانەدا بيت.

نەگەر تۈانرا نەو كارە بىگىت بىگومان دۋاى چەند نەو ەيەك بارى دەروونى (حەزۋو نارەزۋو خەوۋ خەيال و بىر كەرنەو ەو بۇ چوونى) زۆربەى ەەرە زۆرى تاكەكانى نەو كۆمەلە چوون يەك دەبن، ئىنجا نەگەر بۋارى دەروونى زۆربەى تاكەكانى كۆمەل ەك

يەك ۋابوون، يان زۇر ئەيەكەۋە نەزىك بوون، ئەۋ كاتە دىياردەۋ گۇرپانكارىيەكانى ژيان،
 ئەلەيەن زۇربەي تاكەكانى كۆمەلەۋە بەيەك شىۋە ئىك دەدرىتەۋەۋ ئە ناۋەۋەيان يەك
 جۇر بۇ چوون ۋە ھەئوئىست ۋە بىر كەردنەۋەۋ خەۋو خەيالىيان بۇ ۋوۋداۋەكانى جىھانى
 دەرەۋە دەبىت، كە ئەمەش خۇي ئە خۇيدا دەبىتە ھۇي ئەۋەي ھەرچى دژايەتى ۋە ناكۇكى
 ۋ جىاۋازى ئە نيۋانىندا ھەيە نەمىنىت ۋ ژمارەي لاسارو سەركىش ۋ پىژەي گىرى ۋ
 تاۋان ۋ بەيەكدادان، كەم بىيىتەۋەۋ مۇۋۇ ۋوردە ۋوردە كارى خۇپەرستى ۋ دەمارگىرى ۋ
 (ھەرمەن ۋ بەس) فېرى بدات ۋ ۋەك سەرجەم خوۋشك ۋ براۋ ھاۋرەگەزۋ توخمەكەي
 كالايەكى مەنتىقى ۋ ۋاقىيىيەنە بە بالاي خۇيدا بېرىت ۋ كۆمەلىش ئە سەرەخۇلە
 مەترسى زۇر دىياردەي ۋەك (غىرە، رىق ۋ كىنە، تۆلە سەندەۋە، كۈشتەن ۋ
 چەۋساندەۋە) پىژگارى بىيىت.

بە جۇرىك كە بتۋانن ھەمۇۋ بەيەكەۋە ژيانىكى خۇش ۋ كامەران بەسەربەرن ۋ ئەۋ
 جىاۋازىيە زۇرەي نيۋان توپۇرۇ چىن ۋ تاكەكانى كۆمەلىش نەمىنىت ۋ ھەرىكە جىھانى
 تايىيەتى خۇي نەبىت ۋ بە مەترى خۇي بىيۋىت ۋ يەك دىياردەي ژيان بە ھەزارەھا
 مەترى جىا جىا بىيۋىت، كە ئەمەش دەبىتە ھۇي ئەۋەي يەك ئە نەجەم ۋ يەك خەملاندن
 ۋ يەك بېرىار نەبىت ۋ دۋاجار مەشت ۋ مېۋ بىگرمۇ بەردەيەكى زۇر دروست بىيىت ۋ ھەرىكە
 مەترو پىۋەرەكەي خۇي ئە ھەمۇۋ ئەۋانى تر بەراستىر بىزانىت ۋ ھىچ شتىكى ھاۋبەش
 نەبىت كە كۇيان بىكەتەۋە.

ئەۋانەيە ئەلەي زۇربەمان ئەۋ بۇ چوونەي سەرمۇۋ جۇرىك ئە خەۋو خەيال بىت ۋ ئە
 مېژەۋە زۇر كەسانى تىرى پىش ئىمە ئەۋ جۇرە خەۋو خەيال ۋ بىر كەردنەۋانەيان
 ھەبۋوبىت، بەلام زۇرجار خەۋو خەيال دەبىت بەۋاقىع ۋ ئەۋ بىرۋايەشداين كە ھىچ
 شتىك ئەبەردەم گەۋرەيى ۋ زىرەكى ۋ لىھاتۋويى مۇۋۇدا مەھال نىيە.

بى وىژدانى

كۆرپەلە تا دىيىت بە مۇقىمى كامى و خاۋەن وىژدان، بەسى قۇناغى سەرەكىدا
 تىدەپەرىت. لە قۇناغى يەكەمدا وەك بىچىۋى ئازەل ھەنس و كەوت دەكات و ھىج
 جىاۋازىيەكى ۋاي نىيە كەلەۋانى جىابىكاتەۋە. كۆرپەلە لە قۇناغى شىرە خۇرىدا
 مەبەست و خەۋو خەيالى سەرەكى وەك بىچىۋى ئازەل، تەنھا تىركردنى پىداۋىستىيە
 فىيۇلۇزىيە ئازەلىيەكانىيەتى، ۋاتە كە برسى يان تىنۋى بوو ھاۋاردەكات و چىۋار
 دەۋرى خۇي ھەراسان دەكات تاۋەكو تىر دەكرىت، كاتىك تەنگەتاۋ بوو ھەستى بە
 پاشەپۇ كىرد، ئەۋە ھەۋلى خۇ خالى كىردەۋە دەدات، ئەگەر لە باۋەشى گەۋرەترىن
 مۇۋق و پاكتىن جىگاشدا بىت، چۈنكە ئەۋ كەس و جىگايانە بەلای ئەۋەۋە گىرگ نىيە،
 بەلكو گىرگ ئەۋەدە ئەۋ پاشەپۇيە پىزگارى بىت.

لەم قۇناغەدا ھىج نىخ و بەھايەك بۇكەسانى تر دانانىت و تاكىكى خۇپەرستەۋ ۋا
 ھەست دەكات كە ئەۋ كاكەۋ مەلەندى ئەم جىھانەيەۋ كەسانى تر بەردەست و
 خىزمەتكارى ئەۋن و ئامىزان بۇ تىركردنى پىداۋىستىيەكانى، ھەروەھا ھىج شتىك
 بەكەسانى تر پەۋانابىنى و كەل و پەل و پىداۋىستى ھەمۇۋ كەس بەمۇلكى خۇي
 دەزانى. بەم شىۋەيە ماۋەدەك ژيان دەباتە سەر، تا لە رىگەي راھىنانى كۆمەلەيەتى و
 پەروەردەي بەردەۋامەۋە، ئەۋ مىندالە فىردەكرىت، كە خەلكانى تىرىش وەك ئەۋ مافى
 ژيانىان ھەيەۋ ئەۋان بۇ خىزمەتى ئەۋ نەخۇلقاۋن و پىۋىستە لە سەرى ئەۋ خۇپەرستى
 و تاك پەۋىيە كەم بىكاتەۋەۋە مىل كە چى داب و نەرىتى كۆمەلەيەتى و گۇپرايەلى
 ئامۇزگارىيەكانى دايك و باۋكى بىت و پەچاۋى كات و شۋىنى گونجاۋو لەبار بۇ
 تىركردنى پىداۋىستىيە فىيۇلۇزىيەكانى بىكات و لە ھەمۇۋ ھەنس و كەۋتە،
 ئازەلىيەكانى دوۋرىكەۋىتەۋەۋە دەست درىژى نەكاتە سەر مۇلك و كەل و پەلى كەسانى
 تر.

بەم شێوەیە ئەو منداڵە بۆ قۇناغی دووھمی گەشەکردنی دەگوازریتەووە. ئەم قۇناغەدا بە پێی واقع هەنس و کەوت دەکات و داب و نەریتی کۆمەلایەتی و یاسا لەبەرچاوی دەگریت و لەترسی دەسەلات و هیزی دەرەکی کە خۆی ئە (دایک و باوک و پۆلیس و یاسا و سزاو نازاری دام و دەزگاکانی دەوڵەت و کۆمەڵدا) دەبینیتەووە، ئە زۆرکاری خراپ و دوور دەکەوێتەووە، بەلام ئەگەر بێنگای چەوتی گرت و سنووری داب و نەریتی کۆمەلایەتی بەزاند، ئەوا دەکەوێتە بەرزەبرو نازارو هەپەشەیی دایک و باوک و هیزی دەرەکی و ناچار ئە ترسان و بە مەبەستی مانەوای وەک تاکیک ئەناو کۆمەڵداو پارێزگاریکردن لە خۆی خۆی، چۆک دا دەدات و گوێرایەلی زۆربەیی داواکارییەکانیان دەبیت.

بەم شێوەیە پۆژ ئە دواي پۆژ ئە ئە نجامی پراھینان و مژیننی داب و نەریت و بەهای کۆمەلایەتیەووە، ئەو هیزو دەسەلات و ترس و هەپەشە دەرەکیانە بۆ ناو خودو دروونی مرقۇ دەگوازریتەووە هیزیکی مەعنەوی ئی دروست دەبیت، کە بە پێی زمانی فەلسەفەو دەروونناسی بە (وێژدان) ناو دەبریت هەر چ کاتیک ئەم هیزو دەسەلاتە ناودکییە ئەلی تاک دروست بوو، ئەوا ئەوکاتە دەچیتە قۇناغی سێ هەمەووە. مرقۇ ئەم قۇناغەدا لە کاری خراپ و دزیو دوور دەکەوێتەووە دەست درێژی ناکاتە سەر مۆلک و ماف و سەرەستی کەسانی ترو ئەوای بۆ خۆی دەیهوێت بۆ کەسانی تریش بەردواي دەرانییت و پێشینی یاساو بەها کۆمەلایەتیەکان ناکات، ئەک ئە ترسی هیزو ترس و دەسەلاتی دەرەکی بەئکو ئە ترس و سزای هیزی ناوەکی، کە ئەویش (وێژدانە) ئەبەر ئەوای وێژدان نازاری دەدات و ئەگەر سنووری یاساو کۆمەڵی بەزاند، ئەوکاتە تووشی گوناھو هەت بە تاوان و پەشیمانی دەکات.

بەلام وێژدان بە ئاسانی دروست نابیت و بۆ ئەشونماکردنی ژینگەو کەش و ناو هەوای تایبەتی خۆی پێویستە کە ئەوانیش بریتین ئە دایک باوکی راست گۆو دادۆرو بە وێژدان و پەموشت بەرزو بەبەزەیی و مامۆستای دل نەرم و خاوم ناکاری جواز و سەرکردەو ئیپرسراوی دلسۆزو بەودفاو یاسای چەسپاوی پێ شیل ئەکراوو، دام و دەزگای

چالاک و پارێزەرو داگوکی کار له مافی گشتی و پێنەدان بە هەل و خۆپەرستان، بۆ
پیشیل کردنی، تاوهکو تاک له سینه ریاندا هەست بە نارامی و دلنیایی بکات و
پیداویستیه فسیۆلۆژی و دەروونییهکانی تیر بکری، بێگومان ئەو کاتەش وێژدان
چە کەرە دەکات و پۆژ له دواى پۆژیش زیاتر گەشه دەکات و کاریگەری لە سەر هەلس و
کەوت و ناکاری تاک دەبێت.

بە لام نەگەر مەوۆ له چلپاودا بژی و سەرجهەم داب و نەریت و بە ها کۆمه لایه تییه کان
پیشیل کرابییت و تاک و دام و دەزگاکانی چوار دەوری ژەهراوی بووبییت و بە پۆلی
سەرشانى خۆیان هەل نەستن، بە مانایهکی تر نەگەر هیژو دەسه لانی دەرەکی
کۆمه لایه تی تووشی ئیفلجی و شیواندن بووبییت و پۆلی خیزان و کۆمه ل هەلەو
چە واشە کار بییت، بێگومان وێژدان تووشی ئیفلجی و شیواندن دەبییت و بە نابە کامی و
نوقستانی له دایک دەبییت و پۆژ له دواى پۆژیش زیاتر دەپوکیته و دەو ئەو مەوۆش دەبییت
بە گورگیکی درندهو دەکەوێته گیانی براو دۆست و هاو توخم و هاو پەگەزی خۆی و بە
راست و چە پدا هەلپە دەکات و مەبەستی سەرەکیشی تەنها تیرکردنی پیداویستیه
نازەلیهکانی دەبییت و گوی بە هیچ شتیکی تر نادات و پەش و سپی و هەق و ناھەق
تیکەل دەکات و تەرو ووشک بیکەو دەسوتینی.

بە تاییه تی کاتیکی هیژی دەرەکی نەبییت، تا سنووری بۆ دابنییت و یاسا تووشی
ئیفلجی بوو بییت و لاستیک ئاسا هەریه که بە لای خۆیدا راییکیشی و مافی گشتی پیشیل
کرابییت و بۆ پارێزەرو پشت و پەتا مابیتە و دەو کەس خۆی نەکات بە خاودنی.

< قۇچى قوربانى >

دىاردىيەكى دلتەزىن لە ژياندا ھەيە، ئەويش (قۇچى قوربانىيە)، ئەم دىاردە
كۆمەلە تەييارىغان، بىناغەي دىروونى خۇي ھەيە و بۇ گەشە كەردن و بالا و بوونە ودى گەراي ئەم
دىاردىيە ژىنگەي تەييارىغان پىيويستە. مەبەست لە قۇچى قوربانى ئەودىيە، كە ھەندىك
گەل و نەتە ودى پارت و تىرە و ھۆز و تەك دىكە و نە بەر شالاوى ناھەقى ھەندىك گەل و
نەتە ودى پارت و تىرە و ھۆز و تەك تىرە و، ئەمانەش دىن بە قۇچى قوربانى، زولم و
ستەم و زۆردارى زىل ھىزىك، بەبى ئەودى ھىچ پەيودىيەكى پاستە و خۇيان
ناپاستە و خۇ لە نىوان ئەو زەھىزە و ئەو قۇچە قوربانىيەدا ھەيىت، بەلام بە پىي
مەنتىقى ئەم دىاردىيە (قۇچى قوربانى) باجى ئەو ستەم و زولم و زۆردارىيە ئەو
زەھىزە دىدات. بۇ ئەودى زىاتىر بىچىنە ناو ناخى باسەكە مان و لاي خۇيەرى ئازىزىش
بوون و ئاشكرا بىت، ئەو چەند نەمۇنەيەك ئەم باردىيە وە باس دىكەين :-

كاتىك باوك لە ناو خىزاندا تووندو تىزو تۆقتىنەر بىت و بەردەوام مىندالى بەستە زمان
بەكە وىتە بەر شالاو و تووندو تىزو و تۆردىيە وە، ئەو ئەو مىندالە پەك و كىنە و
تۆردىيەكى پىرۋى بەرانبەر ئەو باوكە تووندو تىزو دىكتاتۋرە لەلا دروست دەيىت
بەلام ئەو مىندالە ھەزارو كەم توانايە ئە بەرانبەر ئەو باوكە نەزانەدا ناتوانىت ھىچ
شىك بىكات و ھەر چەند دىت و دەچىت و بىر دىكاتە وە ناتوانىت تۆلەي خۇي ئەو باوكەي
بىكاتە وە و لە و پەك و كىنە و ھەلچوونە كىپ كراودى پەزگارى بىت، چۈنكە لە لايەنى
جەستەيى و ژىرىي و كۆمەلە تەييارىغان وە لاوازى وەك باوكى بە ھىزو توانا نىيە و لە لايەكى
تەرىشە وە داب و نەرىت و بە ھەي كۆمەلە تەييارىغان پىگە بە مىندال نادات، دەست دىزى و ھىزىش
بىكاتە سەر باوكى.

لەبەر ئەو دوو ھۆيە ئەو پەك و كىنە و تۆردىيە ئە ناخىدا پەنگ دەخواتە وە بەردەوام
بە دواي دىروازىيە كەدا دىگەرىت بۇ خالى كەردنە وە پەزگار بوون لىي، ئىنجا ئەگەر ئەو

د. کەریم قەدرەچەتانی

مندائە خووشك ویرای ئە خۆی بچووكتری هەبوو، ئەوا داخی دلی خۆی بە ئەوان دەریژی و چی تووریدی و بقی و کینه و هەلچوونی هەیه ئاراستە ی ئەوانی دەکات، بەم شیودیە ئەو خووشك ویرا بچووکانە ی باجی ستم و زۆرداری و تووریدی و دکتاتۆری ئەو باوکەیان ددەن و دەبن بە قۆچی قوربانی، بەلام ئەگەر ئەو مندائە لیدراوە خووشك ویرای ئەبوو ئەوا دەچیتە دەردودی مال و خوول دەخواتەودو دەسوڕیتەو، ئینجا ئەگەر ڕیکەوتی هەر مندائیکی بچووکی دراوسینی ئە کۆلان یان ئازەل (سەگ، پشیلە، مەڕومالەت، ... هتد) کرد، ئەوا بقی و کینه و تووریدیەکی ئاراستە ی یەکیك ئەوانە دەکات و دەبن بە قۆچی قوربانی.

لێردا ئەو دمان بۆ دەرددەکەوینت کە تووندو تیژی و دکتاتۆری ئەو باوکە، بـووه هۆی سەردکی بۆ لاساری و سەرکێشی مندائەکی. بەم شیودیە ئە گشت بوارەکانی تری وەك (قوتابخانە، کارگە، کۆلان، ناو کۆمەل، پارت، دەرئەت، ... هتد) ئەگەر زولم و زۆرو ستم لەسەر هەرتاک و تویرۆ تاقم و دەستە یەك هەبیت ئەوا کەسانی تر دەبن بە قۆچی قوربانی و باجی ئەو زولم و ستمە دەدەن لەبەر هیچ شتیک نا تەنها لەبەر ئەوەی بـی هیرو بێدەسەلات و کەم توانان.

لە بـواری سیاسەتدا ئەم دیاردەییە زۆر بە زدقی و ڕوون و ئاشکرا هەستی پـی دەکریست، کاتیك دەبینین وولاتیکی گەورە زولم و ستم لە وولاتیکی مام ناوهندی دەکات، کەچی ئەم وولاتە مام ناوهندییە داخی دل و تۆلە ی خۆی لە وولاتیکی بچکۆلە دەکاتەو، هەروەها ئەم وولاتە بچکۆلەش تۆلە ی خۆی لە هۆزیان تیرە یان پارت یان جەماوەر یان تاقم و دەستە یەکی ئە خۆی بچوکتەر دەکاتەو، بە هەمان شیوە ئەو پارت یان هۆزو وتیرە زۆر لیکراوە دەست درێژی دەکاتە سەر پارت یان هۆزو تیرە یەکی ئە خۆی بچوکتەر، بەم شیودیە ڕیچکە یەکی هەردەمی سەردو خوار و دەردەگری و هەریە کە یان دەبیت بە قۆچی قوربانی ئەوەی سەرووی خۆیەودو لە هەمان کاتیشدا دەبیت بە زۆردارو کە لەگای ئەوەی لە خوار خۆیەو، نیتێکی ئە هەموویان زیاتر بیهیزو لاوازو کەم تواناوبی پشت و پەنا

بىت، نەو دەبىت بە قۇچى قوربانى ھەموو لايەك و وەك كۆپانەكەى ناو پەندە
 كوردىيەكەى ئەمەر خۇمانى لىدەت كە دەنەت (بەكەرى ناوئىرى بە كۆپانى - كورتان -
 رەپە رەپەتە) .

نەمە دەمان گەيەنەتە نەو راستىيەى كە ئەھەرچ جىگايەك زولم و ستەم و زۇردارى
 ھەبىت نەو دياردەى قۇچى قوربانىش سەر ھەلدەدات، ھەرچ كاتىكىش ئەم زولم
 و ستەمە زىادى كە نەو دياردەى قۇچى قوربانىش بەردو زىاد بوون دەچىت، بەلام
 ئەگەر ھەوئى چارسەر كەردنى كىشەكان بە شىودىيەكى دىموكراسىيە دراو رىزى ھەموو
 لايەك گىراو سەرورەى ياساش پارىزراو بوو، چەوساندنەو زولم و ستەم بوومو كەمى
 پۇشت، نەو كاتەش دياردەى قۇچى قوربانىش بەردو كەم بوونەو دەچىت و ھىچ كەس
 باجى ھەئە و سەركىشى و زولم و ستەمى كەسانى تر نادات.

< مافا خواردن >

مروڭ زۆرگەورەيەو ئە تەوانايدا ھەيە بەرگەي زۆر ناخۇشى و مەرگەسات بگرىت و بەناسانى كۆل نەدات، ئەگەر ئامانجەكانى پىرۆز بىت و خاوەنى وورەو بىرو باوەرى پتەوى خۇي بىت وقەناعەت ورمەزەندى ئە بەرانبەر ئەو ئامانج وئاوات وھىوايانەي ئە پىناويدا ئازارو ناخۇشى دەچىزىت لا دروست بوو بىت و ئە ميانەيەو ھەست بە رمەزەندى ويەكسانى و دىنبايى و دادگەرى كۆمەلەيەتى بکات.

ئالەم كاتەدا ھەموو ھىزى دونيا كۆيىتتەو، ناتوانىت بە قەدەر ئەستورى تالە موويەك بىجووئىنىت وىروا و باوەرى پى ئەق بکات و ئە كاروانى ھەولەدان وىەرگىي وکۆلنەدانى بووەستىنىت، بە پىچەوانەو ئە كاروان ھەر بەردەوام دەبىت تا زۆربەي خەوو خەيالەكانى دىتەدى. ئەو ھى شايانى ئامازە بو کردن بىت ئەو ھەيە كە ئەو ھىزو تەوانا جەستەيى و دەروونى و گيانىيەش ئە مروڭدا ھەيە كە يارمەتى سەرکەوتن وگەيشتن بە ئاوات و ئامانج وھىواكانى بدات. بەلام ئەگەر ئەو مروڭە گەورەو خۇراگرو كۆلنەدەرە ھەست بە زولم و (غوين) بکات وناھەقى ئە بەرانبەر بگرىت و جىاواز بگرىتەو ئە كەسانى ترو مافەكانى پىشىل بگرىت، ئەو سەرەتاي دروست بوون و دانانى گەراي ھەرەس پىھىنان و كۆل دان و وازھىنان ئە زۆر فەرمان و كارى گرنكى كۆمەل دەبىت.

ھىچ شتىك بە قەدەر ھەست کردن بە (غوين) و ماف خوراوى بو دەروونى مروڭ ترسناك نىيە و شىرپەنچەي گيان و ھەستى مروڭە و زۆربەي تەوانا و لىھاتوويى و ووزەي مروڭ دەمژىت و تووشى ئىفلىجى دەكات و پۆژ ئە دواي پۆژ ئە جەستەو دەروونى دەخوات تا لەكاتى نادىار و كوت پىدا ھەرەسى پى دەھىنى و ناچار دەبىت يان پىگاي چەوت و نابەجى بو لا بردنى ئەو (غوينە) سەرى وگەرانەندەو ھى مافە زەوت كراوەكانى

بگریت (که نه م ریپازو هه نس وکه وته چه وته ش خوی له خویدا کومه نیک کاره ساتی
دواودیه)، یان ددبیت بچیتته قاوغه وودو هه ر خوی بخواته ووه وتووشی دهرده که ی (مام
خه مه) ببیت، که نه مه ش تووشی چه نده ها گرینی دروونی و نه خوشی جه سته دروونی
سایکوسوماتی (ددکات، چونکه کوبوونه وودی خه م وخه فته ونازارو دله پاوکسی به
ماودیه کی زور (به بی) ددر باز بوون ودرزگار بوون لینی)، له ناو دروونی مرؤف
مه ترسییه کی زوری له سه ر باری دروونی وجه سته یی ددبیت، به م شینودیه بؤما
ده رده که ویت که هه ردوو ریگاکه ی سه رده هه نه یه ونا سایی نییه ومه ترسی به رده وام
له سه ر ده وتی ناسایی تاک وکومه ل ددبیت.

له به ر پؤشنایی نه و راستیانه ی سه رده و، ددتوانین به و په ری دنیا ییه ووه بلین هه ر
کوبو کوبوونه وودو کومه ل وگهل و نه ته ودییه ک دادگه ری کومه لایه تی تیدا لاسه نگ بوو ووه
زورییه تاک وتوئرو چینه کانی هه ستیان به (غبن) وزولم لیکردن وچه وساندنه ووه
کردو بویان ددرکه ووت که مافه کانیان خوراوو پینشیل کراوه، نه ووه ددبیت نه و کوبو
کوبوونه وودو کومه ل وگهل و نه ته وانه چاودروانی زور دیارده ی لاساری و ناکومه لایه تی
ودک (کوشتن، دزی، فرت و فیل، هه نخه نه تانندن، ته زویر، ... تاد) بکه ن و خویان بو
پیشوازی زور نه خوشی و گرفتگی دروونی و دیارده ی بدشبینی له ژیان ناماده بکه ن.

چونکه مرؤف ته نه ها به و دوو ریگه ی سه رده و (سه رده یی و لادان یان خو خورادنه وویکی
کردن) ددتوانیت که مینک له نازاردکانی هه ست کردن به زولم و (غبن) وزوت کردنی
مافه کانی که م بکاته ووه، گرده ی میژووش ته نه ها نه و گهل و نه ته وانه ددییه نه ووه که یاسا
به سه رده ی خویان ددزانن و تا نه و په ری توانا دادگه ری کومه لایه تی بلاودده که نه ووه وله
هه موو هه نس وکه ووت و بیرکردنه ودییه کیاندا پابه ندیان ددبن و به رده وام له ریگه ی
پروگرامه کانی خویندن ودام وددزگا کانی پاگه یانندن ودامه زراوه کومه لایه تییه کانه ووه
گیانی ته بایی ویرایه تی و یه کسانی وهاو نامانجی وچاردنووسی ده چینن.

يىگومان پۇژىك ئە پۇژانىش ئەو بۇ چوون و تىپروانىنە راستانە بەرووبوومى سەوزى
مىرۇقايەتى خۇى دەدات. بەلام پىيوستە ئەو شىمان ئە ياد نە چىت، ئەگەر ئەيەك كاتدا
چەندەھا پروگرام ونە خىشە و بۇچوون بەسەر كۆرۈ كۆبۈونەو مو گەل ونە تەوودا
سە پىتراو ئامانچ وئاوات وھىزەكانى پەرت پەرت كران.

يىگومان دەرئە نجام كۆمەللىك گىرته وئەندىشەى دىروونى و كۆمەلەيەتى و دىاردەى
ھەئەو كۆسپى ئابوورى و سىياسى دىتە سەر پىچكەى ئاسايى گەشە كىردى كۆمەل و
دوورنىيە دادگەرى كۆمەلەيەتى بە ئاسانى ھاوسەنگى خۇى ئە دەست بدات و ماف پىشىل
كىردن وھەست كىردن بە (غىن) بلاو بىيىتەو و پۇژ ئە دواى پۇژىش ئە زىاد بىوندا بىت و
دژايە تىەكى زۇرىش ئە نىوان ئەو ھەموو پروگرام و بۇ چوون و بەرنامە جىا جىايانەشدا
پەيدا بىت و بەناشكرا و راستەوخۇ يان ئاراستەوخۇ ئە دام و دەزگا كۆمەلەيەتى
وپەرۈمەردەى و ئابوورىيەكاندا رەنگ بداتەو و وورده وورده شىرازەى خىزان و كۆمەل تىك
بدات.

بەلام تەنھا يەك خىستى ئەو ھەموو بۇ چوون و فەلسەفەو پروگرامە جىا جىايانەو
دارشتىان ئە قائب ونە خىشەيەكى زانستىانەدا كە ئەگەل تىگەيشتن وقۇناغى گەشە
كىردن و پىداووستىە كۆمەلەيەتى و دىروونى و ئابوورىيەكانى كۆمەلدا بگونجىت،
چارەسەرى دەرەكانمان دەكات و بەرەو ووشكانى و ئىوارى دىنيائى و ئارامىمان دەبات
ودەتوانىت ھاوسەنگى دادگەرى كۆمەلەيەتى راگرىت و دىاردەى ھەست كىردن بە (غىن)
وماف خوراوى لاي زۇربەى تاكەكانى كۆمەل نەھىلىت و تۆوى ھەست كىردن بە ئارامى و
دىنيائى و بوونى ياسا ئە ناخياندا بچىنىت.

« چەكلىنىش »

چەكلىنىش دېيىلگەنلىكى (كۆمەلەشەتتى - دەروونى) دىيىدۇ زۇر چار دەپتە ھۆى دروست
 كىرىشنى كىرىش دەروونى ۋە كۆمەلەشەتتى ۋە پەيدىندىيە كۆمەلەشەتتىگە كەلگەن ئىككى دەتات
 ۋە تۆۋى رىق ۋە كىتە ۋە گومان ئە دل ۋە دەروونى ئاكاكەكەنى كۆمەلەشەتتى دەپتە. چەكلىنىش ۋە
 بىر كىرىش ۋە كەسى چەكلىنىش ۋە ئاۋاننىيەتتى كە خۇشى ۋە كامەلەتتى كە سانى تىر نەمىنى
 ۋە ئەۋ بىيىت بە خاۋەننىيەت، ۋە ئەۋ بە سەركەۋەتتى ۋە خۇشى ۋە كامەلەتتى بە راننەۋەتتى دىلەنگە
 ۋە غەمبار دەپتە ۋە بەكەۋەتتى ۋە ناخۇشى ۋە دىلەنگەن كامەلەتتى ۋە دىلخۇش دەپتە.

ھەر ئەۋ چەكلىنىش ۋە بە غىلىيەيەتتى كە پائى پىۋە دەپتە بىچوكتىر تىر قەسە ۋە قەسەلۈك ۋە
 پىرۇپاگەندە دەرىجە ۋە كەسەتتى كە چەكلىنىش پىدەتات، بە قەدەر كىيۈك ئەۋرە بىكات
 ۋە ئەۋ ئەۋ لا باسى بىكات، چۈنكى بەۋ پىرۇپاگەندە ۋە قەسە ۋە قەسەلۈك كەمىك دىلى
 ئاۋ دەخۋاتەۋەۋ ئەگەر بۇ ماۋەيەكى كەمىش بىت، تۈۋشى ئارامىيەكى دەروونى دەپتە،
 بە لام زۆرى پى ناچى خەم ۋە خەفەت ۋە ئازار جارىكى تىرىش سەۋە دىلى دەگىتەۋە، چۈنكى
 ئەۋ كەسانە ۋە تۈۋشى پەتاۋ كىرىش چەكلىنىش بىرەن بە كەسانى تىر بىۋەن، بەردەۋام
 ھەست بە كەمى دەكەن ۋە سەركەۋەتتى ۋە خۇشى كە سانى تىر تۈۋشى دىلە ۋە ۋەشەپىنى
 ۋە خەم ۋە خەفەت ۋە ئازارىيەن دەكەن ۋە ھەرچى خۇشى ۋە تام ۋە چىيىش ئىيان ھەيە بە
 بىر كىرىش ۋە قەسە ۋە پىرۇپاگەندە ۋە باس كىرىش كەسانى تىر ئە دەست خۇيانى دەدەن.

گومانى تىدەننىيە كە كەسانى چەكلىنىش ئە ھەۋەۋە كەس بە ئازار ۋە خەفەت، بارتىر،
 چۈنكى ئەك تەنھا بە نەۋەۋە ۋە كىرىش ۋە ئەندىشەكەنى خۇيان دىلەنگە ۋە خەفەتبار
 دەپن، بە ئىكە سەركەۋەتتى ۋە خۇشى ۋە خەتەۋەرى كەسانى تىرىش ئازارەكەننىيەن زىاتىر
 دەكەن. گومانى تىدەننىيە كە تۆۋى (غىرە) ۋە (چەكلىنىش) ۋە (بەغىلى) ھەر ئەۋ سەۋەۋە
 مەدەننىيەۋە ئە دل ۋە دەروونى ئاكاكەكەنى ھەندىك خىزاندا دەپتەندىر، ئەۋەش ئە

نه نجامی به راورد کردنی مندالان به یه کتری و جیاوازی کردن له نیوانیان و بیوونی جیاوازی زور له نیوان خیزان و چین و تویرتهکانی کومه ل.

به لام نابیت نه وه شمان له یاد بچیت که حه سودی دیاردهیه کی د مروونی - کومه لایه تیه و له هه موو شوین و کاتیکدا هه بووه دهبی و هیچ کهس نییه کهم یان زور خاودنی حه سودی نه بیت، به لام ریژه کهی له لای زوربهی خه لکی مام ناوه ندیییه وزهره ری نییه، به لام نه و کاتهی که ریژه کهی زیاد ده بیت و له سنووری ناسایی خوی دهرده چیت، نه و ده بیت به گرفت و دیاردهیه کی دزیو و زیانی گه وره به کومه ل و تاکهکانی ده گه یه نیت له پیشه وهی هه مووشیان به نه و که سهی که حه سودی ده بات.

گه وره ترین گرفتنی نه و جوړه که سانه نه وه یه که به رده وام سهیری سهروو خویان ده کهن و به هیچ شیوه یه ک ناوړیک له دواوهی خویان ناده نه وه تا بزائن چهنده ها کهس هه یه له نه وان خراپترن و نه وان له هه موو لایه نه کهانی کومه لایه تی و روشنبیری و نابووری.... تاد، زور له وان باشترن. ئینجا بو نه وهی نه و په تایه زوربهی تاکهکانی کومه ل نه گریته وه و پو له و خوشک و براو دوست و هاوړیکانمان تووشی نه بن نه و زور پیویسته ره چاوی نه م خالانهی خواره وه بکهین :-

۱- نابیت جیاوازی له نیوان منداله کانمان بکهین و به یه کتری به راوردیان بکهین، بو نه وهی تووی (غیره) وهه ست کردن به که می له ناخیاندا نه چیندری.

۲- تا دتوانین نه و جیاوازی به گه وره ی له نیوان زوربهی تاک و تویرتهکانی کومه لدا هه ن که میان بکهینه وه، چونکه سه رچاوهی (غیره) و (حه سودی) و (به غیلین).

۳- با خومان له سهر نه وه رابهيښيږي که به رد دوا م سيري خوار خومان بکيږي و بزانيږي که چي نده ها چي و تويزو دهسته و تاقم له نيمه خراپ ترن، نهک ژيان خوشييه کانمان به سيري کړني که ساني سهر و خومان تان وزينده به چال بکيږي.

۴- زيانه کاني چه سودي بؤ که ساني چوار د دورمان پوون بکيږي نه وه.

۵- تپوي بړوا به خپوون له ناخي تاکه کانماندا بچيږي .

< دىل پىسى >

دىل پىسى گۇرۇتە دەرۋونىيە و ئە ئە نىجامى مىكروپى گومان و دوو دىيەو ئە نىوان
 ھاوسەرى ژياندا (ژن و مىرد) پەيدا دەبىت. دەتوانىن بلىين دوو جۇر دىل پىسى ئە
 ژياندا ھەيە يەككىيان واقىيە وىنەماي تاييەتى خۇي ھەيە و ئەو گومان و دوو دىيە
 يەكلا دەبىتەو و پىچكەي ئاسايى خۇي وەردەگىت، بەلام جۇرى دوو ھەمىيان (كە نىمە
 لەم نووسىنەدا مەبەستمانە) ھىچ بىنەمايەكى واقىيە و مەنتىقى نىيە و تەنھا ئە دروست
 كىردن و چىنىنى خەو و خەيالى ئەو كەسەيە و ئە ئە نىجامى پەيۋەندى تەم و مىزاۋى نىوان
 ژن و مىردو ئە ئە نىجامى يەككى (يان زىاتىر) لەم خالانەي لاي خوارەو دەبىت :-

۱- قۇناغى مىندالى :-

ھەندىك جار ئە ئە نىجامى شىۋازى پەروەردەي ھەئەي ناو خىزانەو مىندالەكانىيان
 دەبن بە قۇچى قۇربانى و ئە گەورەيشدا بەدەم ئەو گۇرۇتەو ھەردەنالىين. شىۋازە
 ھەئەكانىش بىرىتىن ئە :-

۱- نازدارى :-

كاتىك مىندال بە نازدارى بە خىۋ دەكرىت، ئەوا ھەر ئە مىندالىيەو تۋوى گومان و پارايى
 و بى بىروايى ئە ناخىدا دەچىندىرى و كەسايەتەكى لاۋازى دەبىت و ئە كاتى ژن ھىنان
 و شوو كىرەيشدا ھەر لەرزۇك و بە گومان و دوو دىل و پارا دەبىت و بەردەوام چاۋى ئە دەستى
 ھاوسەردەكەيەتى و بىچوكتىن كەم تەرخەمى و سستى نواندىنى دەبىتە مايەي گومان و دوو
 دىلى ئە بەرانبەردىسۆزى و بە وىفايى ھاوسەردەكەي.

ب- سه ره به سستی زیاده له پیووست :-

هه ندیک خیزان سه ری حه بله که (په ته که) شل ده که ن و سه ره به سستی که زیاده له پیووست به نه نداهه کانیا ن ده ده ن و گالته و گه پ و یاری کردن و هات و چۆ به ده ده وه پیکه نین و ده ست بازی کردن له ته که که سانی چوار ده ور به هه ئس و که و تیکی ناسایی له قه نه م ده ده ن. کاره که تا وه کو ئیره ناساییه، به لام کاتیک نه نداهمانی نه و جو ره خیزانه شوو ده که ن یان ژن ده هیئن، دوور نییه نه و هه ئس و که و تانه یان له لای ها و سه ره ده که ی ناسایی نه بیت و به سه ره پویی و هه ئه ی له قه نه م بدات و بیته مایه ی گومان و دوو دلی.

ج- گومان و دوو دلی ناو خیزان :-

به داخه وه هه ندیک خیزان به رده وام به چاوی گومان و دوو دلیه وه ده پواننه که سانی چوار ده وریان و زۆر په شبینانه ته ماشای ژیا ن ده که ن، بیگومان مندالیش نه م بو چون و تیروانینانه ی نه نداهه کانی چوار ده وری هه ئه ده مژیت و له داها توودا له گه ل دوست و براده رو که سانی ترو ته نانه ت ها و سه ره ی ژیا نی شیدا به کاری ده هیئن و له هه ئس و که و تیدا به رجه سته دد بیت.

د- تۆقاندن و ریسوا کردنی مندال :-

گه و ره کردنی هه ئه کانی مندال و ریسوا کردنی و که م کردنه وه له به ها و توانه و نرخیا ن و به راورد کردنیا ن به که سانی تر که سایه تی مندال تیک ده شکینی و به چا و گومان و پارایی سه یری خوی ده کات و برپای به خودی خوی نابی و به رده وام هه به که می ده کات، سه رجه م نه م بو چونانه ددب نه مایه ی گومان و پارایی و دوو دلی له به رانه ر ژیا ن و که سانی چوار ده وری به ها و سه ره ی ژیا نی شه وه.

۲- قوناغی هه رزه کاری و کاملی :-

مهرج نییه تڼوی گومان ته نها له قوناغی مندا لیدا سهوز بییت، به لکو هه ندیک جار
گړفتی دوو دلی و گومان له نه نجامی یه کیك (یان زیاتر) له م هویانه ی خوار دوه له
سه رده می هه رزه کاریدا چه کهره ده کات.

۱- جیاوازی زوری نیوان ژن و میرد :-

هه ندیک جار هه لېژاردنی هاوسه ری ژیان هه ر له بنه رده ته وه هه لیه و مدرجه کانی
سه رکه وتنی تیدانییه، بو نموونه نه گهر جوړه چوون یه کی و هاوسه نگییه ک له نیوان
ژن و میردا، له لایه نی جهسته یی و پوښنیری و کومه لایه تی و نابوری و ته مه ندا نه بوو،
نه وا خوی له خویدا درهنگ یان زوو ده بیته مایه ی دروست کردنی گومان و پارایی و هه ست
به که می کردنی یه کیك له و دوو هاوسه ره. نه گهر هات و یه کیکیان زور جوانتریان
ته مه نی له وی تریان بچو و کتر، یان ناستی پوښنیری و کومه لایه تی و نابوری
خیزانه که ی به رزتر بوو، نه وا دوورنییه نه و جوانی و ته مه ن و پوښنیری و باره
نابوورییه به رزه ی به رانه ر، بیته مایه ی گومان و دوو دلی له لای نه وی تریان و له
خه وو خه یالی خویدا ترسی نه وه ی هه بیته که نه و ده ک هاوسه ره که ی خیانه تی لی بکات و
یه کیکی تر له م باشتر هه لېژیری.

ب- به زور ژن هینان یان میرد کردن :-

له و که سه ی به زور به شوو ددریته یان به ویست و ناره زووی خوی ژن ناهینی، نه وا دوور
نییه له ژیان خیزانیدا سه رکه وتن به ده ست نه هینی و به رده وام له گهل هاوسه ره که یدا
تووشی گړفت و ناکوکی بییت، نیجا نه گهر له دوا ی شوو کردن و ژن هینانیش نه و گړفت

و ناكۆكىيە ھەر بىمىنى، ئەوا دوورنىيە يەككىيان بىكەوئىتە گومان و دوو دئىيەوۋە ئەۋى
تريان. ئەۋەى جىگەى داخە ژىنگەى خىزانىشيان بۇ ئەۋ جۈرە بۇ چوونانە لە بارە.

ج. ئەزموون و رابردووى خراپ :-

ھەندىك جار يەككىك لە ئەۋ دوو ھاۋسەرە ئەزموون و رابردوويەكى ناشەرى و گومان
لى كراۋى لە بوارى سىكسىدا ھەيە (بەتايىيەتى پياۋ) ئىنجا ھەندىك جار ئەم ئەزموون
و رابردوۋە ناشەرىيە گومان و دل پىسى ئەلاى ئەۋ كەسە دروست دەكات، لە بەرانبەر
توخمەكەى تر (مى)، ئىترىيان ژن ھىنانى دوا دەخات يان ئەگەر ژنىشى ھىنا دوورنىيە
ئەۋ گومان و دوو دئىيەى لە بەرانبەر توخمەكەى تر (ھاۋسەرەكەى ژيانى) سەر لە نىۋى
چەكەرە بىكەتەۋە. بەداخەۋە زۇرجار ئەم ھۆكارانەى سەردوۋە ژيانى خىزانى دەكەن بە
دۈزەخ و چارەنووسى مال و منداڭ دەخەنە مەترسىيەۋە بەبى ئەۋەى ھىچ بىنەمايەكى
واقىيەى و مەنتىقى ھەبىت، بىجگە لە ھەندىك خەۋو خەيال و بۇ چوونى ھەلە، ئىنجا
بۇ ئەۋەى ئەۋ گىرغىتە دىروونىيە دروست نەبىت و پۆلەكانمان توۋشى نەبن، پىۋىستە
خىزان و كۆمەل رەچاۋى ئەۋ خالانەى سەردوۋە بىكەن.

بەروانەت ھەننە خەتەتت و ئاوردىك ئە بە ھاو پووداوو راستىيەكانى ژىنگەى باوكى
اتەو، ئەو كاتە دەتوانرىت جۆرە تەبايى و چوون يەككە ئە نىوان ئەو دوو
گەيەدا دروست بكرىت، ھەر چەندە ناتوانرىت مەلانىكە بۆ ھەتا ھەتايە بنەبەر
رىت چونكە ھەر كات و قۇناغىك خاوەنى بە ھاو كارەسات و پووداوو دياردى خۇيەتى
بە ھىچ شىوئەك بە ھەمان شىوازی قۇناغى پىشوو دووبارە نابىتەو.

لەبەر ئەو ھەى بارى دەروونی مەقۇش پەنگ دانەو ھەى بارو دۇخى ئەو كات و قۇناغەيە
تيايدا دەرى، كەواتە مەحائە ژىنگەو بوارى دەروونی كۆرۈ باوك وەك يەك، بىن ھەر
م جىياوازی ژىنگە دەروونىيەى نىوان باوك و كۆرە كە دەبىتە ھەى خولقاندىن گرفت و
شە لەسەر جۆرە پەنگ و مۆدىلى جل و بەرگ و كەل و پەلى ناوماى و ھەزو ئارەزووى
نەرى و پۇشنىرى و ئايدۆلۆزى ئە نىوانىاندا، كە ئەم پۇزگارى ئەمپۇى زىانماندا
زەقى ئە زۆرەى مائەكانماندا ھەستى پى دەكرىت، باوك پابردووى بە ھەموو
يدۆلۆزىاو بە ھاو داب و نەرىت و پووداودەكانىيەو بە لاو پىرۆزەو ئەوئە دياردەكانى
ان ھەئەسەنگىتى.

بەلام كۆر نىستاي بە ھەموو پووداوو بە ھاكانىيەو بە لاو پىرۆزە چونكە نىستا دەرى
ئەمەنى خۇيەتى و ھەئەسەنگاندىن و بۆ چوونەكانى ئە ژىر پۇشنايى و كاريگەرى
ودان، بەلام ھەردووكيان (كۆرۈ باوك) ئەسەر زۆرەى ئەو شتەنە پىكەن كە ئە
ئەنى ھاوئەشى ھەردووكياندا پوودەدات و ئاگەونە مەلانىئەو، بەلام ئەبەر ئەو ھەى
رەى دياردەكانى ژيان رىژەين (نىبىيە) و ئە كاتىك و ئەو ھەو قۇناغىكەو بۆكات و
ھەو قۇناغىكى تر دەگۆردى، ئەوا دەبىت مەقۇ (كۆر بىت يان باوك) مەروئەت) و
رەى تىدا بىت و تواناي خۇگۆرىنى ھەبىت و واز ئە داب و نەرىت و بە ھە كۆنەكان
ئىنى و خۇى ئەتەك بە ھاو پووداوو تازەكاندا بسازىنى و دەمارگىرو كە ئە رەق و
دەستائەبىت و ھەموو پابووردوو بە پىرۆزە نەگۆر (موقەدەس) نەزانىنا، چونكە
ستىيەكانى ژيان پۇز ئە دواى پۇز ئەو دەسەلىتىن كە ئەو ھەى دوىنى موقەدەس و پىرۆز
و ھەرج نىيە ئەمپۇ و ابىت، ئەو ھەى ئەمپۇ بى نرخە ئە وانەيە سەى بە نرخ بىت،
واتە گەروى مېژووش تەنھا ئەو كەس و گەل و نەتەوانە دەيەنەو كە بەردەوام
لاى سەردەم بە بالاي خۇياندا دەبىر و سوود ئە پابووردووش وەردەگرن (ادھم،
۱۹۱، ص ۲۴)

«مەلانىي باوك و كور»

سەرتاپاي ژيان مەلانىيە، مەلانىي دەروونى، مەلانىي لەتەك ژینگەى سروشتى، مەلانىي لەگەل كۆمەل و داب و نەرىتەكانى، مەلانىي نيوان كۆن و نوي... ەتد. لەم سەدەيەدا مەلانىي نيوان نەوەكان زۆر بە زەقى رەنگى داووتەووە گومانى تىدانىيە پيش كەوتنى تەكنەلۇژى و زانستى زياتر ئەو مەلانىيەى تىزتر كردووە.

پۇمان نووسى پووسى (ئيشان تۇرگنېف) لە پۇمانە بەناوبانگەكەى (كوران و باوكان) دا زۆر بەزىرەكانە ئاماژە بۆ ئەو مەلانىيە دەكات و (بول بتروفتش) گوزارشت لە نەوەى كۆن دەكات و (بازاروفيش) ھىمايە بۆ نەوەى نوي لە پووسىي پيشوو. كورو باوكيش وەك (دوو نەوەى جياواز، دوو بۆ چوون، دوو نايدۇلۇژيا) زۇرجار خۇيان پيشان دەدەن، بەتايىيەتى ئەگەر باوك لە قاوغى رابووردويدا خول بخوات و كورپيش ھىج گرنگىەك بۆ ژینگەى رابووردووى باوكى دانەنىت.

دەروونزان و كۆمەلناسان گەيشتوونەتە ئەو راستيانەى كە جياوازي نيوان كورو باوك (نەوەى كۆن و نوي) بە پلەى يەكەم بۆ جياوازي ژینگەى ميژووييان دەگەرپتەووە، چونكە باوك خاوەنى زەمەن و قۇناغ و كاتى تايىيەتى خۇيەتى و بوو بە بەشيك لە بوارى دەروونى و تاسەر ئىسقام پۇ چووەو تىكەل بە خويىنى بوو، كورپيش خاوەنى زەمەن و ژینگەى ميژوويى تايىيەتى خۇيەتى و كاريگەرى لەسەر پەشت و بىرو بۆ چوونى ھەيە، لە بەرئەوەى ھەر زەمەن و ژینگەى ميژوويىەكيش بە سەرھات و پووداوو شاردزايى و كارەساتى تايىيەتى خۇى ھەيەو شوين پەنجەى لە سەرئەسايەتى تاكەكانى بەجى دەھىلييت.

بۆ ئەوەی مەبەستەکانمان زیاتر ناشارکرا بێت و بە نموونەییەکی ئەو مەملەتەکانی نیوان باوک و کورپوون دەکەینەو. گریمان جیاوازی تەمەن لە نیوان باوک و کورپەکید (۲۵) ساڵ، واتە (۲۵) بیست و پێنج ساڵ شارەزایی و زانیاری و کارەسات و مەملەتی ئەتەکی کۆمەڵ و سروشت و دیاردەکانی، ۲۵ ساڵ تال و ترشی ژیان، ۲۵ ساڵ کەوتن و هەڵسانەو، ۲۵ ساڵ فیڕبوون و بیرچوونەو، ئەم (۲۵) ساڵە ژینگەییەکی دەروونی تایبەتی بۆ ئەو باوکە دروست دەکات کە بە پوون و ناشارکرا لە بیروبوون و حەزو نەرەزو و دەشتیدا ڕەنگ دەداتەو بەزەقی ئە هەلس و کەوتی پۆژانەیدا بەرجەستە دەبێت.

واتە حەز بە جۆرە گۆرانێ و پۆشنبیری و جل و بەرگ و ئایدیۆلۆژیایەکی دەکات، کە ئەو (۲۵) ساڵە ژیانیدا ڕێکەوتی کردووە، بەلام کورپەکی ئەو لایەنەو (پۆر جیاواز دەبێت، چونکە کورپەکی ئەو (۲۵) ساڵە یەکەمی تەمەنی باوکی نەژیاوە و پووداوو کارەساتەکانی هیچ گەرنگی و بەهایەکیان ئە ژیان و بوارە دەروونیەکیەیدا نییە.

ئەبەر ئەو دەورنێیە کە کورپەکی دوو هێلی راست و چەپ بەسەر ئەو پووداوو بۆ چوون و ئایدیۆلۆژیایانە ۲۵ ساڵی یەکەمی تەمەنی باوکیدا بەیئنی، ئالەم کاتەدا باوک ڕازی نابێت و سەرەتای گەشتەکان دەست پێ دەکات، چونکە خالی سەرەتای مەملەتی نیوان دوو ژینگە و بوارێ دەروونی جیاوازه، باوک ناتوانێت واز ئەو بەشە ژیاو بەیئنی و ئە پووداوو کاریگەرییەکانی دەرباز بوونی بۆ نییە، کورپیش هیچ گەرنگی و نەرخێک بۆ ئەو تەمەن و پووداوانە دانانیت، ئەبەر ئەوەی تیایدا نە ژیاو و نازانیت چ گەرنگی و ناوەرۆکیکی هەیە، ئالێردا ئەو دوو مەرقە هەردووکیان لەسەر هەقن و خۆیان بەراست دەزانن.

کەواتە مەملەتێکە کە حەتمیە و هەر دەبێت پووبدات. بەلام ئەگەر باوک توانی واز لە نۆرداب و نەریت و بەهای کۆن و بێکەلکی رابووردووی بەیئنی و بە شارەزایی و زانیاری و پاستیەکانی زەمەنی کورپەکی ڕازی ببێت، ئە بەرانبەر ئەوەشدا کورپەکی سەرەتای دەبێت

<بۈك و خەسۈ>

ھەندىك كەس واتىدەگەن كە ئازادى ناخۇشى نىۋان بۈك و خەسۈ نەزەلىيە و سەردەتەي ھەيە و كۆتەيى نىيە، بەلام نەم بۇچۈنە ھەلەيە و نەم دىاردەيە رىژدىيە و لە كۆمەنگايەكە وە بۇ كۆمەنگايەكى تەردەگۈردى و جىاۋازى لە كات و قۇناغىكە وە بۇكات و قۇناغىكى تە لە ھەمان كۆمەنگادا ھەيە. نەۋدى ناتۋانرى نكولى و چاۋپۇشى لىيكرىت نەۋدىيە كە نەم گەرت و ناخۇشىيە لە نىۋان نەۋ دوو بۈۋنە وەردەدا (بۈك و خەسۈ) ھەيە، نەمەش ھۆكارى تاييەتى خۇي ھەيە، نىنجا نەگەربە ووردى و زانستىانە بچىنە ناۋ دل و دىروونى نەۋ دوو مەۋقە وە لە گۆشە نىگەي نەۋانە وە بىروانىيە ژيان و نەم دىاردەيە نەۋ كاتە دەگەينە نەم راستىانەي لاي خۋاردەد :-

۱- خەسۈ نەۋ بىروايەدايە كە بەباشى لە ژيان تىدەگات و شارەزايى و تەمەن و زانىيارىيەكى زۆرى ھەيە لەبەر نەۋە نەركى سەر شانى بۈك و زاۋايە كە گۆي دايەلى بىن و نامۇزگارىيەكانى لى وەربىگرن و لە قەسەي دەرەچەن، بەلام مەخابىن سەد مەخابىن بۈك و زاۋا بەۋ شىۋەيە تىناگەن و نەۋان وا ھەست دەكەن كە نەمە دەست خەستە ناۋكارو بارىانە و خەسۈ نەۋ مافەي نىيە كە ژيانىان لى تال بىكات و نەم تىروانىيە دىيەتە گرى كۆيىردى نىۋان بۈك و خەسۈ نەۋ نە نجامدا دوو بۈۋى دىروونى، دوو بۇچۈۋى جىاۋاز دەكەۋنە مەملانى و لە زۆربەي بۈۋەكانى ژيانى وەك (مەندال بەخىۋەردن، نەۋوۋىارى ناۋمال، كرىن و جۆرو شىۋەي كەل و پەلەكانى ناۋمال، چىشت لىنان، مەلدارى، مەمەلەۋ سەردانى خەز و دراۋسى و كەس و كار..... ھتە) رەنگ دەداتەۋە.

۲- خەسۈ (دايك) ناتۋانىت بەردەۋام نەۋ بۇچۈۋى و ھەست و سۆزەي دەرەزىيەت كە نامازدە بۇ نەۋە دەكات (مەندالەكانى) كۆرۈ كچەكانى تەنەتە دۋاي شۈۋەردن و ژن ھىنانىش ھىشتا ھەر مەندالە بىدەسەلات و نازدارەكەي جارانن و بەردەۋام بىدەۋىستان بە چاۋدىرى و يارمەتى راۋ بۇچۈۋى نەۋ ھەيە، نەم بۇچۈۋەش وا لە خەسۈ دەكات

ئەنە ۋە مافى دەست تىۋەردان ۋە چوۋنە ناۋ ژىيانى خىزانى بوۋك ۋە زاۋاۋە بەرپەۋا بىزانىت
بە چەندەھا شىۋە پاساۋيان بۇ بەيىتتەۋە.

۱- خەسۋو دەگاتە ئەۋ بىروايەي كە ئەم مەۋقە تازەيە واتە (بوۋك) كەسىكى نامۇۋ
تازەيەۋ دەيەۋىت جگەر گۆشەكەي لىزموت بىكات ۋە بىكات بە موۋكى تايىيەتى خۇي ۋ
مەۋى لىيىيەش بىكات، ئەبەر ئەۋە خەسۋو بەھەموۋ شىۋەيەك ھەۋل دەدات ۋ چەندەھا
نىۋازى جىيا جىيا دەگىتە بەر تا ئەۋ مەبەستەي بوۋكەكەي نەيەتەدى ۋ نەبىت بە
ئاۋەنى كۆرەكەي، ئە بەرانبەر ئەمەشدا بوۋكىۋ واتىدەگات كە خەسۋو ژىيانىان لىتان
بىكات ۋ ئەۋ مافەي نىيە كە مىردەكەي لى زەموت بىكات، راستە كۆرى ئەۋە بەلام ئىستا
ۋاى ژن ھىنانى كۆرەكەي، ئىتر كۆرەكەي دەبىت بە موۋكى ئەۋ (واتە بوۋكى) لىرەشدا
ۋوبارە پىك دادانى راۋىۋچوۋن ۋەملانىۋ دروست دەبىت.

۲- خەسۋو دەبىت دۋاى ژن ھىنانى كۆرەكەي، ئىتر بوۋكىش دەبىت بە يەككە ئە
ئەندامەكانى خىزانەكەي ۋ ۋەك كۆرەكەي دەبىت گۈي رايەلى نامۇزگارىيەكانى بىت ۋ
بىت ئە قسەي دەرىچىت، بەلام بوۋكى بە جۆرىكى تر بۇي دەچىت ۋ نايەۋىت بىت بە
باشكۇۋ كۆپى ھىچ كەسىكى تر، تەنەت ئەگەر خەسۋو يان خەزۋورىشى بىت، چۈنكە
ئەۋ ئەۋە شوۋى كىرەۋە كە سەربەخۇ بىت.

۳- ھەندىك جار ئە ئەنجامى غىرەۋ پائەنەرە نەستىيەكانەۋە، خەسۋو شىرازەي راستى ئە
دەست دەپچىت ۋ ئە ناۋدۋە ۋە كىنەيەكى زۆرى بەرانبەر بوۋكى لا دروست دەبىت،
تايىيەتى كاتىك ژىيانى خىزانى ۋ تايىيەتى ئەۋ خۇشتىر بىت ۋ (ئەلكترا گرى)
ۋوبارە ئە نىۋان دۋو توخمى مىي ۋەك يەك سەر دەردىننەۋە ھەموۋ خەۋو خەيال ۋ
مەلانىي نىۋان كچ ۋ دايك زىندۋو دەگاتەۋە.

٦- هەندیک جار خەسوو بەمەبەستی تۆلە سەندنەوه، بووکەکە ی ددکات بە قوچەر قوریانی مەملانی و چەوساندنەوی خودی خۆی کە کاتی خۆی لە سەردەستە خەسووەکە چەشتووێت واته خەسوو سەردەمی بووکایەتی خۆی دیتەوه یادو زۆلەم ستم و ناھەقی خەسووی بیردەکەوێتەوو ددیه ویت نەمیش تۆلە ی خەسووی خۆی لە بووکە بەستە زمانە ی بکاتەوه.

گومانی تیدا نییە زۆرجاریش میزدی بووک (کۆری خەسووی) نەم ناگرە ی نیوان بووک و خەسوو خوشتر دەکات، بە تاییەتی کاتیک کە سایەتیەکی لاوازی هەبێت بەردەوام داوا یارمەتی لە دایکی بکات و توانای مان بەخێوکردنی نەبێت، یان نەتوانیت هاوسەنگی نیوان دایکی (خەسوو) و خیزانەکە ی (بووک) پابگریت، نیت یان تەنھا گرنگی بە خیزانەکە ی دەدات و دایکی پشت گۆی ددخات یان بە پێچەوانەوه، لە هەردوو حالەتەکەدا ئەو ئازاوه ناخۆشییە ی نیوان بووک و خەسوو زیاتر دەبێت.

لە راستیدا بووک و خەسوو هەردووکیان لەسەر حەقن و بۆ چوونەکانیان پەڕب پێستی بارە دەروونییەکە ی خۆیانە، بەلام ئە رینگە ی میزدی زێردک و خەسووی بەرێژاوە لە خۆبووردوو بووکە هیمن و خۆپاگەروە ئیک نزیک کردنەوو گونجاندنی دۆی، نەرکی سەرشارنی کۆری خەسووەکە هاوسەنگی نیوان دایکی و خیزانەکە ی (بووک) پابگریت و دۆی دایکی نەشکینی و مافی ژنەکەشی دابین بکات و هەروەها لەسەر بزوێش پێویستە کە گۆی رایە ئی باشی و نامۆژگارییە بە سووددەکانی خەسووی بیت و لە بۆنە جەژنەکاندا دیاری پێشکەش بە خەسووی بکات، ئە هەمان کاتیشدا دەبێت خەسوو پەچاوی سەربەخۆیی و پاوو بۆ چوونی بووکەکە ی بکات و سەربەستی بە کۆردەکە ی بدات و دەست نەخاتە ناو کارو باریانەوو بە چاوی سۆزو خوشەویستیەوه بروانیته بووکەکە ی.

ئەگەر ئەوسێ کوچکە یە توانیان پەچاوی ئەو راستیانە ی سەردەوه بکەن، ئەوا بێگومان ئەو گرفت و کێشە ئەزەلییە، زۆر لاوازو کەم دەبێتەوو دواجار بنەبڕیش دەگریت.

د كەرىم قەدرچەتلى

شايدىنى نامازە بۇ كۆردنە كە دىاردەي (بووك و خەسو) لە زۆر جىگەي سەرنەم گۆي
زەبىيە گىرنگى نەماوەو نەو كىشەيە دروست ناكات، بە تاييەتتى لەو وولاتانەي سنوورى
خىزان تەسك بۇ تەووەو تەنھا ژن و مێرد دوور لە خەسو پىكەو دەژىن و بىوارى نەو
نارەخسى نەو دوو بۇ چوون و بارە دەروونىيە بکەونە مەلانى و كىشەو بگىرەو بەردە
(الدباغ، ۱۹۸۰، ص ۴۷) .

چەند رىئەي و نامۆزگارىيەك بۇ بووك بۇ نەو پەيوەندى لەگەن خەسووى خوش بىيىت :-

۱- ھەولبەدە لە خەسووت تىيگەيت :-

بۇ نەو بووكى لە ناو مالى خۆي بە خوشى و كامەرانى بژى نەو دىيىت ھەولبەدات
كە لە خەسووەكەي تىيگات و بزانىت ھەزى لە چىە يان رقى لە چىە ، بە چى بىزار
دەيىت وە بە چى دلتەنگ دەيىت بە چى دلخۆش دەيىت ؟ دواتر لە نەو شتانە دوور
بکەوئتەو كە خەسووى پىي بىزار دەيىت ، وە نەو شتانەش بکات كە خەسووى دلى پىي
خوش دەيىت .

دەيىت بووكى زىرەك نەو راستىيە بزانىت كە ھەر كەسەو كەسىتى تاييەت بە خۆي
دەيەو دوو كەس نىە وەك يەك بىر بکەنەو . لەبەر نەو دەيىت شارەزاي كەسىتى و
جۆرى بىر كۆردنەو خەسووى بىت و بە نەو جۆرە مامە ئەي لەگەن بکات كە لەگەن جۆرى
كەسىتى نەو دەگونجى . ئەم جۆرە مامە ئەيەش بە ھىچ شىوئەيەك لە كەسىتى و پلەو
پايەي بووك كەم ناكاتەو ، بە پىچەوانەو زياتر خوشەويستى دەكات و وا لە
خەسووى دەكات كە زياتر رىزى بگريىت ، لەبەر نەو بووك رىزى نەو دەگرى .

٢- ئاگاداری رۆژی ئە دایک بوونی بە :-

بووکی زیرەك و ئیھاتوو هەولەدات كە رۆژی ئە دایک بوونی خەسووی بزانی و ئە ئەو رۆژەدا پێش هەموو كەسیکی تر پیرۆزبایی رۆژی ئە دایک بوونی ئێدەكات و دیاریەکی بچکۆلەشی پێشکەش دەكات . ئە لایەکی تریشەو بووک دەتوانیت سوود ئە بۆنە ئایینی و نیشتمانی و نەتەواوەتیەکان وەرگیریت و ئە ئەو کاتانەدا خەسووی ئە بیر بێت و بە دیاریەکی بچووک یان بە دوو قسە ی خوش یان بە سەردانیك ئەو بۆنە و رۆژانە ی ئێپیرۆز بکات .

بەبروای دەروونزان و کۆمەلەزانان بووکی بە ئەم کارە ی زیاتر خۆی ئە لای خەسوو خوشەویستر دەكات و خەسوو خەزووری ناچار دەكات كە زیاتر ریزی بگرن . واتە هیچ كەمکردنەو نیه ئە نرخ ی بووکی بە پێچەوانەو ئەوەندە ی تر ئە بەرچاری خەسوو خەزووری و كەسانی چوار دەوری گەورەتر دەبیت .

٣- بەردەوام ئە کاتیکی دیاریکراودا سەردانی خەسوو مەكە :-

ئە گەر بووک بیهوینت ئە لای خەسوو خەزووری خوشەویست بێت ، ئەوا باش نیه كە بەردەوام وەك رۆتین هەفتانە یان مانگانە ئە رۆژیکی دیاریکراودا سەردانی مالی خەسووی بکات ، واتە گونجاو نیه كە بە بەردەوامی هەموو رۆژانی هەینی سەردانیان بکات . لەبەر ئەوەی ئە گەر رۆژیک ئە ئەو هەفتە یان ئەو مانگە نەیتوانی سەردانیان بکات ، ئەوا ئە وانە یە ئێکدانەو هە ئە ئە ی بۆ بکەن و بڵێن بۆ ئەم هەفتە یە نەهاتن (ئە وانە یە دلیان زویر بووینت یان حەز ئە مائمان نەكەن ... هتد) . بەلام ئە گەر هەر هەفتە و ئە رۆژیکی جیاواز ئە هەفتەکانی تر سەردانی مالیان بکەن ئێتر ئەو ئێکدانەوانە ناکەن ، لەبەر ئەوەی رۆژیکی دیاریکراو نیه كە بووک سەردانیان بکات ،

نینهجا نه گهر نه و روزهش بواری نه بوو یان نه یتوانی نه و ا بووک ددتوانیت کات و روزهکی
تر بچیت و که سیش پیش و هخت چاوه پروانی نیه .

۴- په یوه نندی به رد موام :-

وهك ده نین خرم و که سی به سهردان و هاتوو چوو خۆشه ، واته پینویسته له کاتی
خویدا هات و چوو سهردانی به رد موام هه بیئت و ناییت بووک واز له مائی خه سوو
خه زووری بهیئت و بو ماوه یه کی زور سهردانیان نه کات ، له بهر نه وهی به نه م کاردی
کیشه و گرفته کان زیاتر ده کات و دئی خه سوو خه زووری زویر ده کات و مندا له کانی نه
نهك و با پیریان بییه ش ده کات .

له بهر نه وه زور پینویسته بووک و دك پینویست و به پئی کات و توانای خوی سهردانی
مائی خه سووی بکات و نه هیلیت نه و په یوه نندی به پچریت . سهردای نه و د نه گهر به
ته له فوئیش بیت هه وائی مائی خه سووی و باری ته ندروستیان پرسیار بکات و گفت و
گۆقه له سهر خه زوو ناره زوو پیناویسته کانیان بکه ن و بووک له کاتی پینویستا
داوای رینمای و نامۆزگاری خه سوو خه زووری بکات ، که به نه م کاردی نه و دندهی تر
خوی له مائی خه سووی نزیك ده کاته وه .

۵- متمان به خه سوت بکه :-

هه مومان ده زانین خه سوو خاوه ن شاره زایی و زانیاریه کی زۆره و ته مه نی له بووک
زیاتره و دك دایکی نه و وایه ، له بهر نه وه ددبیت بووک متمان به خه سووی بکات و
گۆنی لیراگری و له کیشه و گرفته کانی رۆژانه و مندا له خه سوو له شاره زایی
لرانیاریه کانی و در بگریت ، وه مهرج نیه هه موو زانیاریه کانی خه سوو راست و زانستی
بیت ، به لام ناشیئت بلیین هه موو راو بوچوونه کانی هه له یه ، که واته بووک ددتوانیت

سوود له زانیاری و راو بوچوونه راسته کانی وهر بگری و گویش له هه موو راو بوچوونه کانی
تریخی بگریته به لام کاریان پینه کات . به لام نابیت به هیچ شیوهیه ک له نرخه
ناموزگاریه کانی که مېکاته وه یان دژیان بودستیتته وه .

٦- نابیت بووک پیشبرکی و ململانی له گهل خه سووی بکات :-

هه ندیک جار له نه نجامی پیشبرکی و ململانی نیوان بووک و خه سوو کیسه دروست
دهبیت ، بو نه وهی بووک له نه و کیسه نه به دوور بیت نه و نابیت بکه ویتته کیبرکی
له گهل خه سووی ، واته نه گهر خه سووی له دروستکردنی خواردنیکی دیاریکراو
سه رکه وتوو (بو نمونه گفته) نه و نابیت بووک که شی به رد دوام له هه وئی نه و ده
بیت که گفته ی خوشتر لیبنی و به نه و دش پیشی خه سووی بداته وه و خه زوورو میرده که ی
رازی بکات و بلین نافه رین وه لا گفته ی بووک له هی خه سوو خوشتره ، به نه و کاره ی
بوون و توانا کانی خه سووی ده سریتته وه و خه سووی ده کات به دوژمنی خوی . له جیاتی
نه وه بووک زیردک ده چیت خوی خه ریک ده کات به خواردنیکی ترده وه که خه سوو تیایدا
سه رکه وتوو نیه یان خوی پیوه خه ریک نه کردوو .

یان جاری وا هه یه خه سوو له کارو چالاکیه کی ناوما لدا سه رکه وتوو ، بوو کیسه له رق
و عینادی خه سووی ده چیت خوو دداته هه مان کارو چالاکی و پیشبرکی له گهل خه سووی
ده کات ، که نه مهش ده بیت به سه رچاوه ی رق و کینه و توور ده بوونی خه سوو ده که ی ، له بهر
نه وه ی خه سوو هه موو ته مهنی خوی بو نه و کارو چالاکیه ته رخان کردوو گه یشتوته نه و
ناسته ی که تیایدا سه رکه وتونی به ده ست هیئاوه ، بویه به هیچ شیوهیه ک رازی نابیت
به نه وه ی یه کیکی تر بیت و نه و کارو چالاکیه ی و دک کوره که ی لی زهوت بکات . نینجا بو
نه وه ی کیسه له نیوان بووک و خه سوو دروست نه بیت ، نه و باشترا وایه بووک خو بداته
کارو چالاکیه کی ترو خوی له نه وه ی خه سووی به دوور بگریته .

۷- نابیت خه سوو به هه موو نهینه کانی نیوان بووک و کوره کهی بزانیٔ -١-
 د که ره، نه ره چه تانی

خیزان پیروزی و گرنگی خوی هه یه و نابیت کهسانی تر به هه موو نهینه کانیان
 بزانی، له بهر نه وهی کاتیك کهسی سیهم به کیشه و گرفت و نهینه کانی نیوان ژن و
 میرد ده زانیٔ، نه و زور جار بو مه بهستی تاییه تی خوی به کاریان دهینس و کیشه و
 گرفته که ئالوزتر ده بیٔ. له بهر نه وه نابیت ژن و پیاو نهینه کانی خویان بو نزیکتین
 کهسیان باس بکه ن، نه گهر نه و کهسه دایک و باوک و خه سوو خه زووریش بیٔ، به لکوو
 ده بیٔ هه و ئبدن خویان چاره سه ری گرفته کانیان بکه ن، به لام کاتیك بهیسا ددبزو
 بویان چاره سه ر ناکریت، نه و دوا بیر کردنه وهی پیویست نینجا بریار بدهیٔ که به چ
 کهسیکی نزیك بگوتریت که جیگای متمانیه و له توانیدا هه یه که هاوکاریان بکات.

۸- نابیت له بهر چاوی خه سوو ره خنه له کوره کهی بگیری و ستایشی میرد کهی بکرت -١-

کور چه ند گه وه ببیت به بوچوونی دایک هه ر مندا له کهی جارانه و پارچه یه که له
 جگه ری، نینجا کاتیك بووک له بهر چاوی خه سووی به خرا په باسی میرد کهی ددکات و
 گله یی زوری لیٔ ده بیٔ، نه وه بزانی و نه زانی به نه و کاره ی جهرگی خه سووی ددسو تینی
 و و دك نه وه وایه هیرش بکریته سه ر که سیٔی نه وو پیی بلیی تو دایکیکی سه ر که و توو
 نه بویت و نه تتوانیوه مندا له که ت به باشی په روه رده بکه یت و نه و دتا نیستا پیاویش و
 ژنی هیناوه به لام مال و مندالی پی به خینو ناکریت.

بووکی زیردك و لیزان نه گهر کیشه شی له گه ل میرد کهی هه بیٔ نه و ناچیت
 له بهر چاوی دایک و باوک یان خه سوو خه زوور باسیان بکات، به لکوو هه و ئده دات له گه ل
 میرد کهی به ته نها و به هیمنی قسه ی له سه ر بکه ن و به دوا چاره سه ر کردنیدا بگه ریز
 نهك له لای نه م و نه و باسی بکات و کیشه که ئالوزتر بکات.

له لایه کی تریشه وه ده بیت بووک په یوه ندی له گه ل خه زووری سنوورداریت و ناگای له قسه و ردفتهاردکانی بیت و کاریکی وانه کات دلی خه سووی بره نجینی . واته نابیت له بهرچاوی خه سوو به شان و بالای خه زووردا هه لیدریت ، له بهر نه وهی خه سووی ده لیت نه ک کورده کی بردووم ددیویت به زمانی لووس میرده که شم لی تهره بکات و بولای خوی راییکیشی . هه رووها زور قسه گورینه و دو دمه ته قینی زیاد له پیویستی بووکیش له بهرچاوی خه سووی له گه ل میرده کی خوی شتیکی باش فیه و خه سوو بیزارو تهورددکات . له بهر نه وه زور پیویسته بووک لییان دوور بکه ویتته وه بولای وهی کیشه ی بو دروست نه بیت و دلی خه سووش زویر نه بیت .

۹- ده بیت بووک سهریه خویی خوی بیاریزیت :-

ده بیت بووک ناگای له هه لئس و کهوت و ردفتهاری خوی بیت و که سیتی و ناسنامه ی خوی هه بیت و وانیشانی خه سووی نه دات که هیچ شتیکی نازانیت ، واته نابیت بو بسچووکتین شت بولای خه سووی رابکات و داوای یارمه تی لییکات به لکوو ده بیت خوشی هه ولیدات و خوی فیتری زور شت بکات و بو هه مووشتیک نه چیت بولای خه سووی . چونکه به نه و کارهی خه سووی بیزار ددکات و دواتریش به که سیکی بیده سه لاتی له قه لهم ددات و نه و کاته بیانوی بو دروست ده بیت و به هه موو شیویه ک دست ده خاته ناو کاروباری خیزانیانه وه ، به بیانوی نه وهی بووکه که ی هیچ نازانی و نه گهر نه م ناگای لی نه بیت مالی کورده کی کاول ددکات .

له لایه کی تریشه وهی نابیت هه ر بووک سهردانی خه سوو بکات ، به لکوو ده بیت بووکیش میوانداری خه سووی بکات و له مالی خویدا خزمه تی بکات و پاداشتی چاکه ی خه سووی بداته وه . واته نابیت هه موو کاتیکی بووک به خویی و مال و مندالییه وه هه لیکوتیتته سهر مالی خه سووی و لی داکوتی و له تهری بخوات و له وشکی بخه وی ، به لکوو ده بیت به هه مان شیویه نه وان خزمه تی مال له خه زورانی بکات . به نه م شیویه

ده توانیت هاوسه نگی نیوان خوئی و خه سووی رابگریت و بو هه موو لایه کی بسه لیتنی که نه میش بوون و که سیقتی خوئی هه یه و پاشکوی هیچ که سینک نیه .

۱۰- ده بییت بووک ژیانی تاییه ت به خوئی هه بییت :-

زور پیویسته بووک سهر به خوئی خوئی هه بییت و هه موو شتیک نه خاته به ردم خه سووی ، واته نه گهر خانووی سهر به خوشی نه بوو نهوا ده بییت زور به ی کارو نیشه کانی ناومان و مندالی ، بوخوئی بیکات نهک خه سووی بوئی بکات ، هه روه ها نابیت هه موو شتیک ناو مانی خوئی بخاته به رده ستی خه سووی و نه م ته ماشاکار بییت ، به لکوو ده بییت هه ندیک شتی جیای خوئیان هه بییت و هه ریه کیان به رپرسی ناو مال و مندالی خوئی بییت . چونکه نه گهر بووک وانه کات ، نهوا دواي ماوه یه ک خه سوو ده بییت به گه وردی مال و بووکیش به پاشکو و رویشی له ناو نهو ماله دا زور بچووک ده بیته وه .

۱۱- خه سوو دایکی میړده دلدارو خوشه ویسته که ته :-

ده بییت به رده دام بووک نهو راستیه بزانییت و وهک نه لقه بیکاته گوچکه کانی که خه سوو دوزمنی نهو نیه ، به لکوو دایکی نهو که سیه که نیستا خوشه ویست و هاوسه رو دلداریه تی و هه ر نهو خه سووه بووه ، که نو مانگ و نوروژ نهو دلداردی نهوی له ناو مندالانی به خپو کردوه و شه وو روژ وهک هه ر دوو چاوه کانی پاراستویه تی و دواي له دایک بوونیش هه تا نهو کاته ی که بووه به میړدی نهو هه ر شه و نخوونی بؤ کردووو کاتیک نه خوش که وتوووه یان نازاریکی بووه ، نهوا هه ر نهو خه سووه ی بووه که شه و تا به لیانی به دیاریه وه شه وار دی گرتوووه .

« لاسایی کردنه وهی کویرانه »

مروڤ له و پوژمه وهی له دایک ددبیئت تا دوا هه مین چرکه ی ژیا نی، به سی ریگا (شینواز) شارمزیی زیاد ددبیئت وفیری دیارده کانی ژیان ددبیئت. دوا ی له دایک بوون وله قوئاغی شیر خوریدا، یه که م شینواز بو شاره زابوونی دیارده کانی ژیان ددگریته بهر، نه ویش تاقی کردنه و مو هه له یه (التجربة والخطأ)، واته بهر ددوام له هه وئلداندایه و به راست و چه پدا پهل ددها و ئیژنیئت بو گه یشتن به که ل و په له کانی چوارد دوری وله تاقی کردنه وه دایه بو زال بوون به سهر ژینگه که ییدا، نه گهر سهر که وت نه وه بهر ددوام له داهاتوودا هه مان پدوشت دووباره ددکاته وه، نه گهر سهریش نه که وت نه و کاته واز له وه وئله ی پیشووی دهینی و به مه به ستی به ناکام گه یشتن په نا بو پدوشت وهه لس و که وتیکی تر ددبات.

واته بهر ددوام له نه زموون وهه وئلداندایه و واز له هه لس و که وت له هه له کان دهینی و پدوشته سهر که وتو وه کان پیاده پدوو دووباره و ددباردیان ددکاته وه. نه مه یه که م ریگا و چه کی مندائی مروڤه (ته نانه ت بیچووی زور ناژه ئیش که له خوار مروڤه وهن). دووه م ریگاش بو فیربوون و شاره زابوونی دیارده کانی ژیان لاسای کردنه وه یه، مندا ل پوژ له دوا ی پوژ له گه و ره بوون دایه وله قوئاغی دووه مه دا هاوشان له ته ک تاقی کردنه و بو نه له دا په نا بو لاسایی کردنه وهی که سانی چوارد دوری ددبات و له ریگه یانه وه فیری زور پوشت و نا کاری کومه لایه تی ددبیئت.

له قوئاغی سیهه میشدا مروڤ له ریگه ی تیگه یشتنی دیارده کانی ژیان و به کارهینانی بری و هه له سه نگاندنه وه زور شارمزیی دهست ده که ویت، زور ناساییه مروڤ لاسایی سانی تر بکاته و دو لیانه وه فیری زور شتی به به ها و به نرخ بیئت، ته نانه ت پوژیکی تاییه تیش له بواری ددروونزانیدا ددباردی لاسای کردنه وه هه یه، به لام نابیت

نه و دشمن نه بیر بچیت که به رده وام لاسای کردند و در نه نجامی خیر نیی، نه کاتیکدا
نه گهر نه سهر بناغه یه کی پته و نه بییت ویه شیوه یه کی کویرانه بییت.

چونکه لاسایکردنه و هی کویرانه ی بی هه ئسه نگاندن و تاوتیگردنیکی ژیرانه، زورجار
زهره و زیانیکی گه و ره به به رژه و هندی تاک و کومه ل ده گه یه نیت، له به رنه و هی هه موو
دیاردو بو و داوه کانی چوار ده وری تاک راست نین، به لکو زور به یان هه له وچه و اشه کارن
و پیوست به و ده کات که باشه کانی لیگون بژیر بکرین، به لام به داخه و زور جار له
نه نجامی نه زانی و دوا که و تویی و هه ست به که می کردنه و هه، هه ندیک تاک و گهل
ونه ته و هه ده که و نه چلپاوی لاسایکردنه و هی کویرانه و دو به هه موو شینو دیه ک بو و داو
دیارد دکانی چوار ده وریان ده قوزنه و هه ددین به پاشکو به بی نه و دی بزائن تاج رادیه ک
به سو و ده، زور جار دوا ی که و تن و هه ره سه یئانیکی زور ئینجا به نا گادینه و دو نه و
کاته ش کار له کار ترا زودو په شیمانیش دادی که س نادات.

گەلانى دواكەوتودا، ئە ھەمووشیان دلتەزىنتر لاسايى كردنەوئى كوئىرانەى گەلانى
 بىيانى وپىش كەوتوون. دەردو خەفەتەكە لەو دەدايە ناچن لاسايى ڤدوشت و ناكارو دياردە
 باشەكان وزانستە پىش كەوتووەكانيان بکەنەو، بە پىچەوانەو تەنھا لاسايى جل
 و بەرگ و ڤوالت و دىوى دەردەويان دەكەنەو، كە بە ھىچ شىوئىيەك بۆ ناوەرۆك و كاگلى
 نەم گەلە دواكەوتووە نابىت، ئەبەر ئەوئى ڤدنگ دانەوئى ڤاستەقینەى ناوەرۆك
 و كرۆكى ئەو گەلە پىش كەوتوانەيە.

ھەر ئەبەر ئەوئەشە ئەو لاسايىكردنەوئى دەبىتە ھۆى داتە پىنى بنەماى ئەو گەل
 ونەتەوئە تاكە دواكەوتووانە، بەلام تەنھا كاتىك كە سەركەوتن بە دەست بەيتى ئەو
 كاتانايە كە لاسايىكردنەوئە ژىرانە بىت و ھەردوولاش (دىووى ناوئوئى دىوى
 دەردەوش) ئە خو بگريت، واتە تەنھا نابىت لاسايىكردنەوئى ڤوالت و توئىكل بىت.
 بەئكو دەبىت لاسايىكردنەوئى زانست و شىوئى بىركردنەوئى ڤاست و دلسۆزىيان بۆكاركرن
 و قوربانى دان ئە رىگەى زانست و بەرژدەوئى گشتى و چارەنووسى نەتەوئەدا بىت.

< واسته >

یه کیڼک له و دیارده کومه لایه تیپانه ی که میژوویه کی دوورو دريژي هه یسه و ږووبه ږووی
 زوړیه ی کومه لگاګانی سهر گوی نه م زهوییه بوته وه، دیارده ی دزیوی (واسطه) یه .
 نه م دیارده یه له سهر لایه نه خراپه کانی سروشتی مروځایه تی و هه ندیک ږمه ک و داب و
 نه ریتی کومه لایه تی بونیاد فراوه و دريژي به مانه وه ی خوی داوه، هه رچه نده کومه لګای
 مروځایه تی و شارستانیته تی زور له وولاتان توانیویانه که به سهر زور لایه تی خراپي
 سروشتی مروځایه تی و ږمه که تازه تیپه کاند ا زال بن و کونترول و ددسته مویان بګه ن و
 کالایه کی شارستانی به بالایاندا بېرن، به لام به داخه وه تساودکو نیستاش زور
 له کومه لگاګان (به تاییه تیش وولاتانی تازه پیڅه یشتوو و دواکه وتوو) نه یاننتوانیوه
 که کونترولی نه و دیارده کومه لایه تیه دزیوه بګه ن و بوته هوی له ددست دانسی زور
 له ووزدو به هره ی تاکه کانی کومه ن.

(واسطه) زیانی زور به بونیادو پیڅه اته کانی کومه ن و دام و ده زګاګانی ده گه یه نیت
 له وانه (دانه نانی مروځی گونجاو له شوینی گونجاو، له فکر دنی بنه ماګانی کومه ن،
 له ناوبردنی تواناو به هره کان، خواردنی هه قی که سانی تر، نه هیشتنی دادګه ری
 کومه لایه تی، چاندنی توی ږک وکینه و غیره، ... تاد)، چونکه (واسطه) کردن
 ددبیته هوی دروست کردنی زور گیر وگرفتگی کومه لایه تی و نابووری و د مروونی و
 په روږدیی و ږوشنیری، بو نه وونه کاتیڅ یه کیڼک به نا هق و به بی هیچ پیوړینکی
 زانستی و کومه لایه تی و نسا یینی له ږیځه ی نووسراو یان ته له قون یان
 چاوپینکه وتنیکه وه، شوین و پله و پایه یه ک داګیر ده کات و که سانی تری خاوه ن تواناو
 به هره ییبه ش ددکات، نه مه ددبیته هوی دروست کردنی هه موو نه و زیان و خراپانه ی
 لای سهر دوه.

وهك له پێشهوه ناماژمان بۆ كرد، ئەم دیاردهیه زیاتر لەناو ئەو کۆمه لگایانەدا
 باوه که داب و نەریته کۆمه لایه تییه عەشائیرییه کان و پەییوەندی خوین و (رحیم و)
 خزمایه تی و دوستایه تی لەناویاندا زۆر بەهێزە که تاکه کانیا ناتوانن بەناسانی
 پێشینی بکەن، ئەبەرئەوه کاتیکی یه کیك ئەو کۆمه لگایه پەنا بۆ (واسطه) دبات و
 که سیکی تر ناچارده کات که کاره که ی بۆ جیه جی بکات، ئینجا ئەگەر ئەو که سه ی
 که پەنا ی بۆ براوه، ئەو کاره ی بۆ جیه جی نه کات، ئەوا ئەو جوړه کۆمه لگایانەدا
 پوو به پووی زۆر گروگرفت و بگرمو بهرده ده بیته ووه دئی زۆر که سی لیدەرەنجی، ئەبەر
 ئەوه زۆر جار به ناچار ی (واسطه) که ده کات.

به لام له لایه کی ترموه که سانی واهەن که که سایه تییه کی لاوازو بووده لایان هه یه و
 بهردهوام پەنا بۆ (واسطه) ده بن و نیتر گوی به وه نادهن که ئەمه کاریکی دزیو
 نامرۆقانه و پێشیلکردنی مافی که سانی تره. رەگ و پێشه ی ئەم دیارده دزیو
 له وولاتانی وهك ئیله زۆر له قوولایی میژوودا خۆی دا کوتا ووه ده گه ریته وه بۆ سه ده ها
 سال پێش ئیستا و دۆژمانی ئەم گهل و نه ته وانه پەنا یان بۆ هه موو شیوازیکی تیکدر
 بردووه، یه کیك ئەو شیوازانەش (واسطه) بو به رتیل وەرگرتن و دهم چه ورکردن بووه،
 که له رینگه یانه وه شیرازه ی کۆمه لیان تیکدا ووه هیزو توانا و به هره کانی تاکه کانی
 کۆمه لیان لەناو بردووه.

ئەگەر زۆر دوور نه پۆین و بگه رپینه وه بۆ سه رده می عوسمانییه کان و دواتریش
 ئینگلیزو پژی می پاشایه تی و هه موو حکومه ته داگیر که ره کانی تری ئەم وولاته، ده بینین
 هه ره موویان له بهر ئەوه ی حکومه تیکی نیشتمانی و نه ته وایه تی دئسۆز نه بوون، بۆیه
 بهردهوام پله و پایه و دام و دەرگا کانی کۆمه لیان به کهس و کار و دوست و لایه نگری
 خویان پرکردۆته ووه هیج به هایه کیان بۆ توانا و به هره موو لیها تووی تاکه کانی تری
 کۆمه ل دانەناوه، چونکه مه به سستی سه ره کی ئەوان خزمه تکردنی کۆمه ل و

نه خوش و گرته دمر و نه و کومه دایه
 ناوه دانگرده و هی وولات نه بووه، به لکو ته نه مانده و پته و کردنی کورسی و دده لاتی
 خویان بووه.

هرچه نده بهم چند دیره ناتوانریت نه و دیارده دزیوه نه ناویریت به لام هر یه
 نه نیمه ده توانیت نه لای خویه وه، په لویوی نه م دیارده دزیوه بکات و دوز له دواي دوز
 که متر هم په نای بو بهرین هم که متر جیه جیان بکهین، هرچه نده نه وانه یه
 کاریکی ناسان نه بییت به لام هرده بییت هه نگاوی یه که م بهاوین.

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

چراغی

« نەخشە ناو ئەک ناوی ناخۆش »

ناو خۆش بێت یان ناخۆش بە شیکە لە کەسایەتی و ئاسنامە ی مەرۆک و کاریگەری خۆی لە سەر باری دەروونی خاوەنە کە ی و ئەو کەسانە ی مامەلە یان ئەگەلدا دەکات هەیه، ناو وەک هەموو پیکهاتەکانی تری کەسایەتی (ئایین، جەستە، جەل و بەرگ، زبەن، ناستی رۆشنیری و کۆمەلایەتی، نەتە و دەو داب و نەریتی کۆمەلایەتی...) (ئاد) رۆلی گرنگی لە سەر ژیان و چۆنیەتی خۆسازاندنی مەرۆک هەیه.

ئەبەر ئەو دەبیت دایک و باوک و کەسانی نزیك، ناوی خۆش بۆ منداڵ بدۆزێت و بۆت دەتوانن لە ناوی ناخۆش دووربکەوێت. ئەنە نجامی زۆر توێژینە وە ی زانستییە وە دەرکەوتوو کە ئەو ناوانە ی ناخۆش و دەبنە مایە ی پیکهاتە ی و گەزە ی پیکردن، گەزە ی زۆر بۆ خاوەنەکانیان دروست دەکەن و تەنانەت ئەگە و دەیهێشدا بێت خاوەنەکانیان لە هەوڵی ئەو دەدان کە ناوێکیان بگۆڕن یان ئازناویک بۆخۆیان بدۆزێت، چونکە منداڵ کاتی کە وەرە دەبیت و راست و چە پی خۆی دەزانێ ئەو کاتە بۆی دەردەکەوێت کە ئەو ناو ناخۆشە چەند گەزە و ئەندێشە ی دەروونی و ئەو لایەتی بۆ دروست دەکات.

بۆ هەردوو زانا (کریستۆفەر باگلی و لوئیس ئیشتان) لە زانکۆی سایکس بەریتانی دەرکەوت کە زۆربە ی ئەو قوتابیانە ی سەردانی (عیادە) ی پزیشکە دەروونیەکان دەکەن لەوانە کە ناویان ناخۆش و پیکهاتە ی و نامۆن، هەرنە و تێبینیە بۆ کە وای لیکردن توێژینە و دیە ک لە سەر (کاریگەری ناوی ناخۆش لە سەر ژیان و باری دەروونی خاوەنەکانیان) بکەن، ئەنە نجامدا بۆیان دەرکەوت کە ئەو منداڵانە ی ناوبان ناخۆش و نامۆیە، بە هۆی ئەو ناو ناخۆشانە یانە وە لە ناو کۆمەلدا تووشی زۆر گەزە ی دەروونی و کۆمەلایەتی دەبن و دوور نییە پاش مادیەکی کەم تووشی نەخشە ی دەروونی و عەقڵیشیان بکەن.

ههروهها له خویندن دوا ده که ون و تووشی گوشه گیری و دووره پهریزی و دله راوینی
 به دهوام ده بن. نهو دوو زانایه لیستیکیان به (۱۶۰) ناو ناماده کرد، که (۸۰) ناویان
 خوش و (۸۰) ناوه که ی تر ناخوش بوون، دوا ی تیکه ل کردنی هه موو ناو دکن، داویان
 له کومه نیک مندائی ته مه ن (۱۱) سالان کرد که نهو (۱۶۰) ناوه (۸۰) ناو هه لیترین
 نهو که سانه ی که دهیانه ویت گه شتیکی دوو هه فته بیان له گه لدا بکه ن.

دوا ی هه لیژاردنی ناوه کان ده رکهوت که هه موو قوتابییه کان ته نها (۸۰) ناوه
 خوشه کانیا ن هه لیژاردووه له هه لیژاردنی ناوه ناخوشه کان دوور که ونونه ته وه.
 هه رچه نده نهو قوتابیانه هیچ یه کیکیان له خاودنی نهو (۱۶۰) ناوه
 نه ده ناسی. له تویرینه و دیه کی تردا (۱۹) ناوی خوش و (۱۹) ناوی ناخوش
 پیشکش به کومه نیک قوتابی ته مه ن (۷) سالان کراو داوی نه و دیان لی کرا که نهو
 (۲۸) ناوه، ناوی نهو که سانه ده ربه یتن که به بر وای نهوان شه پر خوا زن، ده رنه نجامی
 تویرینه و ده که ده ری خست که هه موو قوتابییه کان (۱۶) ناوی ناخوشیا ن له گه ل (۲)
 ناوی خوش ده ر هینا و خاوه نه کانیا ن به شه پر خوا ز له قه له م دان. (الکاشف، ۱۹۹۴، ص ۱۵-۱۶).

ده رنه نجامی نهو تویرینه و ده زانستیانه و پوودا وه کانی ژیا نی پوژانه ناما زه بو نه وه
 ده که ن که بیستنی ناوی ناخوش حاله تیکی سایکولوژی خراپ له لای مرو فة ده رباردی
 خاوه نه کانیا ن دروست ده کات و ده بیته هو ی وروژاندنی زور خاسیه ت و سیفاتی نا شیرین
 و نا کومه لایه تی له دل و ده روونی خاوه نه که ی و که سانی تریش، چونکه نهو ناوانه ی
 که له ناوی ناژدل و درنده و ناوی شوینی ناخوش و بالنده و پوودک و سیفاتی نا شیرینه وه
 و ده ر ده گیرین یه کسه ر له می شک و دل و ده روونی بیسه ردا نهو سیفات و خاسیه ته
 نا شیرانه دروست ده کات که له لای نهو ناژدل و پوودک بالنده و شوینه ناخوشانه دا هیه
 و که نه و ده ر ده نگدانه و ده ی خراپی له سه ر باری ده روونی و په یودندییه کومه لایه تییه کان
 ده بیته و زور گرفتنی ده روونی و کومه لایه تی بو خاوه نه کانیا ن دروست ده کات، هه ر
 چنده خاودنی نهو ناوه ناخوشانه که سانی ره وشت به رزو پایه داریشن. له به ر نه وه
 ده رکی سه ر شانی هه موو لایه که که ناوی خوش بو پو له کانیا ن بدو زنه وه، بو نه و ده ی له
 هاتوودا منداله کانمان له نه خوشی ناو پیا ریزین. نابیت نه وه شمان له یاه بچیت که
 نیک له مافه کانی مندال ناوی خوشه، یه خوا نیوهش هه ر خوش بن.

گالتە پىكردن

دىاردىيەكى زۇر ئاشىرىن و دىزىو لەناو زۆربەي كۆمەلگاكەندە ھەيە، كەكارىگەرى خراپى لەسەر بارى دىروونى تاكەكانى كۆمەل و پەيودىيە كۆمەلەيە تىيەكان ھەيە و زۇر جار گىرقتى دىروونى و كۆمەلەيە تىيە دىروست دىكات، ئەو دىاردە ئاشىرىنەش گالتە پىكردن و سووكايە تىيە و ناو ناتۇرە دۆزىنە و دىيە لە يەكتى.

گالتە پىكردن و ناو ناتۇرە سووكايە تىيە پىكردن، پەيودىيە كۆمەلەيە تىيەكان دىچىرىنى و زۇر كىشەي دىروونى و كۆمەلەيە تىيە دىكات، چۈنكە ھىچ كەس بازى ئابىت و پىنى خۇش نىيە كە گالتە سووكايە تىيە پىكرىت و ناو ناتۇرە ئاشىرىنى بۇ بىدۆزىنە و، بەلام بەداخە وە تا ئىستاش لە زۇر كۆرۈ كۆيۈنە وەدا دىبىنىن كە يەكەنك يان دىستەيەك ئىتر لە ژىر ھەرچ پەردە ناوئىكەدا بىت، گالتە سووكايە تىيە بە يەكەنك يان دىستەيەكى تىر دىكات و بەبىيانووى سوعبەت و نووكتە و گىلەيى و كات بەسەربىرنە وە ھەستىيان بىرىندار دىكەن و ئازارى دىروونىيان دىدەن، كە بەداخە وە ھەندىك جار دىكاتە راددى شەپو ئىكەدان. گومانىشى تىدانىيە كە ناو، رۇكى ئەو سوعبەت و نووكتە و كات بەسەربىرنە، شەرخوازىيە و كەم كىرنە وەي نىرخى بەرانبەرو سووك كىرنە تىيە، بەلام لە ژىر پەردە ئەو ناو قسە و قسە ئۆكانەدا.

ئەودى لە ھەمۇ كەس زىاتىر لەنە نجامى گالتە پىكردن و ناو ناتۇرە، زىانى لىدەكە وىت مىندال و ھەرزىكارە، لە بەرنە وەي قۇناغە كەيان ناسكە و شارمزاين و زانىارى تەواوئان دىرباردى ژيان و دىاردەكانى نىيە و لەتوانا ئاياندا نىيە كە مەبەستى سەرەكى و لاودىكى ئەو قسە و قسە ئۆك و گالتە پىكردەنە لە يەكتى جىيا بىكەنە وە دوور نىيە نۇر جار بە راستى تىيىگەن و بۇچوونى ھەلە دىرباردى خۇيان لە لايان دىروست بىت، چۈنكە بەداخە وە ھەندىك لە دايكان و باوكان و كەسانى گەورە تىيە چواردەورى

منداڭ، منداڭلەكەيان دەكەن بە گالتە جاڭو بىنىشتە خوشەي ژىر ددانىيان و
 بەمەبەستى بىكەنن و كات بەسەربردنى خۇيان بەراست و چە پىدا گالتە و سووكايەتى
 بەمنداڭلەكەيان دەكەن و بەناوى سوعبەت و يارىكردنەو چەندەها نابو ناتۇردو
 سىقاتى ناشىرىن بۇ ئەو منداڭلەكە دەدۇزىنەو لەوانە (ناشىرىن، رەشە، گرگىز، دەبەنگ،
 تەمبەل، حۇلە، نەزان، گىژە، شىتە، درىژ، حوج، بستە بالا، بۇگەن، تاد) .

سەرچەم ئەو ووشەو سىفاتانە ھەست و سۆزىكى ناخۇش و بە ئازار لەدل و دەروونى
 ئەو منداڭلەكە دروست دەكەن و بەردەوام لەرىنەو دەنگدانەو خۇيان لەمىشكى ئەو
 منداڭلەكە دەبىت، ئىنجا ئەگەر بىت و بەكارھىنانى ئەو ووشەو سىفاتانە رىچكەيەكى
 بەردەوامى ھەرگرت و لەزۇر كات و شوىنى جيا جىادا دووبارە بووۋە. ئەو دەور نىيە كە
 ئەو منداڭلەكە بۇچوون و ئاراستەي ھەلەيان دەربارەي جەستەو خودى خۇيان و توانستە
 جياجياكانىيان لەلا دروست بىت و ئىتر ۋەك كەسىكى (ناشىرىن و دەبەنگ و تەمبەل و
 گرگىز و تاد) ھەئس و كەوت بکەن و زۇر توانست و بە ھەرى خۇيان لەدەست بەدن و
 تووشى زۇر گرفتى دەروونى و كۆمەلەيتىش بىن.

ئىنجا بۇ ئەو مىنداڭ و ھەرزەكارەكانمان بە چاوى سووك سەيرى خۇيان، ئەكەن و
 بە ھەرەو توانستەكانىيان لەدەست نەدەن و پەيوەندى و خوشەويستى نىوان خۇمان و
 كەسانى چواردەورو ھاورپىكانمان تىك نەچىت، ئەو زۇر پىويستە كە لە سووكايەتى و
 گالتە بىكردن و سوعبەت و رابواردن بەيەكتى و بە منداڭلەكەمان دوور بىكەوينەو
 منداڭلەكەمان نەكەين بەيارى و بووكە شووشەيەك و بۇمەبەستى تايىەتى خۇمان
 بەكارىيان نەھىنن و ناو و ناتۇردو سىقاتى ناشىرىنىشىيان بۇ ئەدۇزىنەو، ۋە چونكە
 ھەستىيان ناسكەو ۋەك خونچە گول وان و بچووكترىن رەشەباي قسەو قسەئۆك ھەلىيان
 دەورنى.

سايكۇلۇزىيە پىئەن

پىئەنن ۋەك دىياردەيەكى سايكۇلۇزى تايىبەتە بەمرۇق و ھىچ بوونەۋەرىكى تر
خاۋەنى نەۋ تۋانستە نىيە، واتە نەبائىدەۋ نەئازەلەكان (ۋەك مەرۇق) لەتۋاناياندا
نىيە كە پىئەنن و زەردەخەنە بۇ خاۋەنەكانيان بىكەن و لە پىئەننەۋە گوزارشت لەبارى
دەرۋونى خۇيان بىكەن.

مەرۇق لەۋ پۇژەۋە كە لە دايك دەبىت، ھەر لە قۇناسغى شىرە خۇرى و ساۋايىيەۋە
خاۋەنى دوو جۇر ھەست و سۆزۈ ھەلچۈنە، كە يەكىكان گوزارشت لەخۇشى و
كامەرانى، نەۋىترىيان گوزارشت لە ناخۇشى و دلتەنگى دەكات، پىئەنن و زەردەخەنە
دوو كەرەستەى گىرنگى بۇ بەرجەستە كىردى خۇشى و كامەرانى مەرۇق، مىندالى شىرە خۇر
لەسەرەتاي ژيانىدا لە پىئەنن گوزارشت لە ۋەك مەرۇق و چاۋو زەردەخەنەۋە گوزارشت لە
خۇشى و كامەرانى دەكات و دۋاي ماۋەيەكىش لە گەشە كىردى پىئەنن سەرەلدەت.

سەدەى بىستەم بە سەدەى دىلەۋكى نازەم كراۋە سەرەم نەۋ كاردەسات و
پوۋداۋو شەرەنەى كەلەم سەدەيەدا پوۋيانداۋە، بەشىۋەيەكى خراپ كاريان كىردەتە سەر
بارى دەرۋونى مەرۇق و مىلانى و كىشە كۆمەلەيەتى و ئابۋورى و پامىيارىيەكانىش
نەۋەندەى تر نازارو مەينەتەيەكانى مەرۇقىيان زىاتر كىردەۋە، سەرەپاي نەۋ كۆسپ و
تەگەرەنەش كەلەبەردەم تىركىردى پىداۋىستەيەكانى تاكدا قوت بوونەتەۋە، نىنجا
لە نەنجامى نەۋ ھۆكارەنەى سەرەۋەدا بارى دەرۋونى مەرۇق ئالۋز بوۋە پوۋبەۋەرى
كۆمەلىك گىرەتە دەرۋونى و كۆمەلەيەتى بۆتەۋە تەنەت ھەندىك جارىش تۋشى
نەخۇشى دەرۋونى و عەقلى و سايكۇسۇماتىش بوۋە.

زۆر ھۆکار ھەن دەبنە ھۆی پێکەنین لەوانە (ختوو کە دان، نووکتە و قسە ی خوش، ھەنس و کەوت و جووئە ی کۆمیدیانە، بەسەر ھاتی سەیر و سەمەر). ئینجا ئەگەر بمانەوێت لەگەرت و ئەندێشە دەروونی و کۆمەلایەتیەکان بەدوور بین و ئەھیلین خەم و خەفەت و نازارەکانی پۆژگار ئەدل و دەروونماندا کە ئەکە بییت ئەوا زۆر زۆر پێویستە کە کاتیکی دیاریکراو بۆ پێکەنین و زەردەخەنە و قسە ی خوش و کات بەسەر بردنیکی بەسوود، تەرخان بکەین و ھەوڵبەدەین لە پێگە ی نووکتە و قسە ی خوش و بینینی شانۆگەری و بەرنامە ی کۆمیدی و پێکەنیناویەو کەمێک لە خەمەکانمان بەبا بدەین.

دەرنە نجامی توێژینەو زانستیەکانی ئەم بوارە ناماژە بۆ ئەو دەکەن کە ئەو کەسانە ی کۆمەلایەتین و بەردەوام زەردەخەنە لەسەر ئیویانەو دەم بە پێکەنین، کەمتر تروشی نە خوشی دەروونی و کۆمەلایەتی دەبن، ئەگەر بەراورد بکەین بە ئەو کەسانە ی کە گۆشەگیر و دوورە پەریزو غەمبارن و ھەوڵنادەن لە خەم و خەفەت و نازارەکانی ژیان بژگاریان بییت، بەلکو بە پێچەوانەو وەک (مامە خەمە) ھەر لەناو دەوی خۆیاندا کۆیان دەکەنەو و دوا جاریش تووشی زۆر گەرتی دەروونی و کۆمەلایەتیان دەکەن، ھەر ئەمەش بوو وای ئە یابانییەکان کرد کە قوتابخانەو خوولی تایبەتی بۆ فێربونی پێکەنین و پراھێنان لەسەری بکەنەو. دەبا ھەموومان پێکەو پێکەنین، چونکە دنیا ئەو ناھێنی ئەوێندە بیرێ ئێکەینەو و بەگران ھەڵی بگرین.

پێکەنین وەک دیاردە ئەلای ھەموو کەسێک ھەیە و کەس نیە ئەگەر بۆ جارێکیش بویت پێکەنییەتی، بەلام ئەو ی جێگە ی داخە زۆر بەمان وەک پێویست نرخ و بەھای پێکەنین نازانین و ئەبەر ھەرچ ھۆیەک بییت خۆمان ئە ئەو نیعمەت و بەھریە بیەش کردووە. ھەموو شمان باش ئەو راستیە دەزانین کە جیاوازیەکی زۆر لە نیوان کەسی غەبوس و گرژو مۆن و ئەو کەسانەدا ھەیە کە بەردەوام رووخۆش و دەم بە پێکەنین و ھەموو کەسێش رقی ئە کەسانی گرژو مۆنەو بە پێچەوانەشەو کەسانی رووخۆش و دەم بە پێکەنینیان خوش دەوێت.

نەمروۇ لە ھەموو كاتىك زياتر مروۇ پىويستى بە پىكەنن و بە باكردى خەمەكانى
ھەيە ، لەبەر ئەوۋى سەدەي بىستەم و ئەم سەدەيەش بە سەردەمى دىلەپاوكى لەقەلەم
دراو ، چونكە ژيان زۆر زەحمەت بوو بەردەوام مروۇ رووبەپوى كىشە و گىرقتە و
ناخۇشى دەپىتەوومو پىداويستىەكانىشى زۆر بوو ، لەبەر ئەوۋە ھەموو تاكىك پىويستى
بە پىكەنن ھەيە بۇ ئەوۋى ھاوسەنگى و دروستى دەروونى خۇي پىاريزىت و بەرگەي
گۇرانكارىيەكان بگىرقتە و خۇي لە تەكيان بسازىنى.

وەك لە دەرنە نجامى توپىزىنەوەكان دەردەكەوئىت مروۇقى ئەم سەردەمە زۆر كەمتر لە
مروۇقى سەردەمەكانى تر پىدەكەنىت ، كە بە پىچەوانەوۋە دەپوايە زۆرتر پىكەنيانە ،
لەبەر ئەوۋى ژيانى ئەم سەردەمە زياتر ئالوزترو پىر لە كىشە و گىرقتە ، لە كاتىكدا
مروۇقى سەردەمەكانى پىشووتر ژيانىان سادەو ساكاربوو ، لەگەل ئەوۋەشدا زياتر
پىدەكەنىتن ، كە ئەمەش ھۆكارى سەرەكى بوو كە ئەوان زياتر بەختەوۋەرو كامەرانتىر
بوون و زۆر بەشيان لە نەخۇشى و گىرقتى دەروونى و عەقلى بە دوور بوون .

بە شىۋەيەكى گشتى مروۇقى ئەم سەردەمە تەنھا (۱۵) پانزە جار لە رۇژىكدا
پىدەكەنى، ئەمەش ئەوانەيە بۇ ئەوۋە بگەپىتەوۋە كە زۆر بەمان سەرقالى پەيداكردى
بژىوى ژيان و راكە راكەين و زياتر لە ئىشيك دەكەين و بوارى كات بە سەربىردن و كۆپ
كۆپوونەوۋە سەردانى يەكترمان كەمتر ھەبىت ، يان ھەندىكمان پىكەنن و گالتەوگەپ
بە عەيىەو شوورەيى بزانن . بە پىچەوانەوۋە پىكەنن زۆر زۆر پىويستە بۇ ژيانى مروۇ
، ھەر لەبەر ئەوۋەشە ئىستا لە ھەموو جىھان سەدەھا يانەو كۆمەلەي تايىبەت بە
پىكەنن ھەيەو ئەندامەكانىان لە كاتى ديارىكراودا سەردانىان دەكەن و لە رىگاي
چەندەھا چالاكى جۇراو جۇرمەوۋە سەرقالى پىكەنن و بە باكردى خەمەكانى رۇژنەيانن
و بەردەوام خۇيان فۇرمات و (شىن) دەكەنەوۋە بۇ ئەوۋى بىتوانن دووبارە خۇيان بۇكارو
چالاكىەكانى ژيانى داھاتوويان ئامادەبەكەنەوۋە .

سودو قازانجه كانى يېكەنن زۆر زۆرە ، ھەر لەبەر ئەو ھەموو گرنگىيەتى كە بەردەوام پزىشك و دەروونزانە كان رېنمايى كەسانى ئاسايى و نە خوشە كان دەكەن كە رۇژانە كاتىك بۇ يېكەنن و خوشى و كات بەسەربەردن تەرخان بىكەن ، ھەروەھا پەندىكى ھەرەنسى ئامازە بۇ ئەو دەكەت (ئەو رۇژەى مەۋقۇ تيايدا يېنەكەنن ، ئەو پىنى ئەو پەندە بىت ئەو زۆربەى رۇژەكانى ژيانمان لە دەست چوودەى چوودەى خۇرايى رۇشتووە ، لەبەر ئەو ئەو زۆربەياندا وەك پىنوئىست يېنەكەنىوين .

دەتوانن سودو گرنگىيەكانى يېكەنن لە ئەم خالانەى خوارمۇدا كۆيكەينەو :-

۱- يېكەنن و كۆنەندامى بەرگى لەش :-

يېكەنن سودىكى زۆرى بۇ بە ھىزكردنى كۆنەندامى بەرگى لەشمان (جهاز المناعة) ھەيو لە زۆر نە خوشى دەمانپارېزىت ، يېكەنن دەبىتتە ھۆى بە ھىزكردنى گلاندە لىفاۋىيەكان و واى لىدەكەت كە خىراتر ھىرش بىكاتە سەر خانەكانى شىرپەنجە (سرطان) .

لەلايەكى تىرشەو پېكەنن دەبىتتە ھۆى زىادكردنى ھۆرمۇنى (ئاى جى ئەى - IGA) لە ناو لىك ، كە ئەم ھۆرمۇنەش دەبىتتە ھۆى كوشتن و لەناوبەردنى فاىرۇس و بەكتىريا زىان بەخشەكانى ناو دەم ، بە ئەو ھەش رزگارمان دەبىت لە ئەو فاىرۇس و بەكتىريا زىان بەخشەندە تووشى نە خوشى نابىن . يەكىكى تىرش لە سودەكانى يېكەنن ئەودىيە كە دەبىتتە ھۆى بە ھىزكردنى گلاندەى سەعتەرى (الغدة الصعترية) كە دەكەننەسەرسنگ و ئەم گلاندەش رۆلى گرنكى لە بەرگىكردنى لەشمان ھەيو لەندە خوش دەمان پارېزىت .

۲- پىكەننن و سوورى خوين :-

كاتىك مرقۇ پىدەكەنىت ، ئەوا زۇرتىن ئۆكسىجىنى پاك ھەلدەمىت و بە ناسانى دەگەنە ھەموو خانەكانى لەش ، كە ئەمەش دەبىتتە ھۇى دروست بوونى وزدى پىويست بۇ لەش ، ھەروەھا پىكەننن ھۇكارىكى زۇرگىنگە بۇكەمكىدە ھۇى فشارى (ضغط) خوين و زىاتىر كىدە ھۇى خوينبەردەكان و كەمكىدە ھۇى رىژدى خەست بوونە ھۇى خوين و زىاتىر كىدە چالاكى سوورى خوين و ھات و چۆكىدە ، كە سەرجەم ئەوانەش دەبە ھۇى دوورخستە ھۇى مرقۇ لە نەخشە و ھەستەنى دل .

۳- پىكەننن و نازارو گىرى :-

پىكەننن گىرى زۇرى لە كەمكىدە ھۇى نازارو گىرىكانى مرقۇدا ھەيە ، لە كاتى پىكەنننن مىشك زىاتىر ماددە (ئىندروفىن) بەرھەم دەھىنىت و دەيكاتە ناو خوينە ھە ، كە ئەو ماددەيەش ھەك مۇرفىن وايە دەبىتتە ھۇى سىركىدە مرقۇ و كەمكىدە ھۇى نازارەكانى . ھەروەھا پىكەننن دەبىتتە ھۇى خاوبوونە ھۇى ماسوولكەكان (استرخاء) و كەمكىدە ھۇى گىرى ئەندامەكانى لەش ، چۈنكە يەك خوولەك لە پىكەنننن يەكسانە بە (۴۵) چل و پىنج خوولەك لە چالاكى خاوبوونە ھە . سەرەپاي ھەموو ئەوانەش پىكەننن دەبىتتە ھۇى كەمكىدە ھۇى رژاندى ھۇرمۇنى ئەندىرەنالىن ، كە ئەم ھۇرمۇنەش پەيۋەندى بە گىرىكىدە ئەندامەكانى لەش و ھەلچوونەكانە ھەيە .

۴- پىكەننن و نەخشە دەررۇنىەكان :-

پەيۋەندىەكى پىچەوانە ھە نىۋان پىكەننن و تووش بوون بە نەخشە دەررۇنىەكان ھەيە ، واتە زۇر بە كەمى كەسانى دەم بە پىكەننن و رووخۇش تووشى نەخشە و گىرى دەررۇنى دەبن ، چۈنكە پىكەننن دەبىتتە ھۇى بە باكىدە خەمەكان و كەمكىدە ھۇى

د. کمریم قهره چەتانی

گرژییه کان و خاییکردنه وهی هه لچوونه کان و خاوکردنه وهی نه ندانه کانی لهش ،
ههروه ها پیکه نین وهک ریگا چارهیه کیش بو چاره سه رکردنی نه خوشی و گرفته
دروونییه کان به کارده هیتریت .

ه- پیکه نین و دهم و چاو :-

له کاتی پیکه نین زیاتر له (۱۰۰) سه د ماسوولکه ی لهش ده جوونی ، که له نهو (۱۰۰)
سه د ماسوولکه یه (۱۵) پانزده ماسوولکه یان له دهم و چاودایه ، نه مهش مانای نهو دیه
که پیکه نین وهک چالاکیه ک ده بیته هو ی به هیزکردن و راهینانی ماسوولکه کانی دهم و
چاو ، هه ره بهر نه وه شه که زۆربه که می دهم و چاوی نهو که سانه ی که دهم به پیکه نین
ورو خوشن ، تووشی چرچوولوچی دهبن و بهر دهمام روومته و دهم و چاویان
ددرهوشیته ووه وهک نهوه وایه مکیاجیان بو کرابی ، به لام بهر دهمام دهم و چاوی
که سانی تووردهو عه سه بی گرژو مۆن و زوو چرچوولوچیان تیده که ویت و نه گهر ته مهنی
سی (۲۰) سال بیت نهوا وهک که سیکی ته مهن (۵۰) په نجا سال دهرده که ویت .

۶- پیکه نین و خهوتن :-

پیکه نین زۆر سوودمه نده بو نهو که سانه ی که خهویان لینا که ویت و تووشی خه
لینزان بوون ، واته کاتیک نهو که سانه گوی له نوکته ی خوش دگر یان سهیری فیلم
وبه نامه یه کی کومیدی ده که ن یان له نه نجامی هه ر شتیکی ترهوه بیت پیده که نن ،
نهوا دوا ی نهوه نه گهر بخهون نهوا زووتر له شهوه کانی تر خهویان لینا که ویت و له
نهو خه ولینزان ه یان رزگاریان ده بیته .

۷- پیکه نین و قه لهوی :-

وهک له دهرنه نجامی تویرینه وهکان دهرده که ویت ، پیکه نین وهک چالاکیه ک بو
که مکردنه وهی کیش سوودبه خشه و له نه نجامی پیکه نین و هه ژاندن و جولاندنی

هەندىك ئە ماسوولكە و ئەندامەكانى ئەشەو بەرىكى زۆر ئە وزمۇ خواردىنى ناو لەش دەسووتىت و نابىتتە ھۆى كۆپوونەودو عەمباركردنى ئەناولەش و دواتر قەلەوى . بەلام ئەگەر ئەو پىكەنىتە نەبىت ئەوا ئەو بېرە خواردن و وزە زیادە ئەناو لەش دەمىنىتتەودو دواتر دەبىتتە ھۆى قەلەوى .

۸- پىكەنىن سوودىكى زۆرى بۇ ئەو ئافرىدەتەنەش ھەيە كە تازە مندالىيان بوو ، ئەبەر ئەودى ئەو پىكەنىنە دەبىتتە ھۆى بەھىزكردنى ماسوولكەكانى چواردەمورى سىبەندەو مندالىيان .

۹- پىكەنىن دەبىتتە ھۆى خاوكردنەودى ماسوولكەكانى مل و ھەردوو شان ، كە ئەم خاوكردنەودى ئەو ماسوولكەكانە ئە گىرغى رىزگار دەكات و دەبىتتە ماىەى كەمكردنەودى نازارى سەر و مل و شان .

۱۰- كاتىك مەرقە خەم و خەفەتى دەبىت ، ئەوا رىژەى ماددى كۆرتىزۆل ئە ناو لەش زیاد دەبىت ، زۆر بەشمان ئەو راستىە دىزانىن كە ماددى كۆرتىزۆل دەبىتتە ھۆى قەلەوى و تووش بوون بە نەخۇشى شەكردو بەرزبوونەودى فشارى خوین (ضغط) ، بەلام كاتىك مەرقە دلى خۇشەو پىدەكەنى ئەوا رىژەى ماددى كۆرتىزۆل ئە ناو لەش كەم دەبىتتەو ، ئەمەش ماناى ئەودىە كە پىكەنىن مەرقە ئە ئەگەرى تووش بوون بە ئەو نەخۇشيانە دوور دەخاتەو .

۱۱- ئەودى ئە ھەمووى گىرگىترە ئەودىە كە پىكەنىن وەك پەتا واىەو زۆر بە ئاسانى بە ناو كەسانى تىرىشدا بلاو دەبىتتەو ، واتە كاتىك دايك و باوك دىخۇش و كامەران و دەم بە پىكەنىن ئەوا كارىگەرى راستەو خۇشيان ئەسەر مندالەكانىيان دەبىت و ئەو خۇشى و پىكەنىنەيان وەك پەتايەك بۇ مندالەكانىيان دىگۆنرەيتەودو مندالەكانىشيان دىخۇش و كامەران دەبن ، بەھەمان شىئودش كاتىك مامۇستا دىخۇش و كامەران و دەم بە

د. كەرىم قەدرچەتەنى

يېڭەننە نەوا كاريگەرى راستەوخوشى لە سەر خويندكارەكانى دەبىت و نەو خوشى و
يېڭەننەى وەك پەتايەك بۇ خويندكارەكانى دەگويزىتەوودو خويندكارەكانىش
دەخوش و كامەران دەبن .

لەبەرئەووى سوودەكانى يېڭەننە نەوودندە زۆرە ، بۆيە يېنويستە ھەموو كەسنىك رۇزانە
يان ھەفتانە كاتىك بۇ سەيركردنى فيلىم و بەرنامەى كۆمىدى بە نامانج و سوودبەخش
تەرخان بكات يان خوى بە گوڭگرتن و خويندەووى ھەندىك نوكتەى پەروردەدى
خەرىك بكات ، بۆنەووى كەمىك لە خەمەكانى بە با بكات و لە سوودو قازانجەكانى
يېڭەننەى يېبەش نەبىت . تەنھا نەوە ماو وەك تېبىنى نامازەى بۇبگەين كە
يېڭەننەى لە ھەندىك ھالەتدا باش نىە ، بە تايەتەش بۇنەو كەسانەى كە تازە
نەشتەرگەريان بۇ كراوە يان تووشى فەق بوون يان دووگيانن يان نە خوشى مايەسىرى و
رەبۇو تەنگەنەفەسيان ھەيە .

ھەندىك نوكتە بۇزانىنى گەنگى يېڭەننەى

۱- كابرەيەكى بە سالامچووى زۆر زۆر لاواز دەچىت بۇلاى يارىدەدەرى پزىشكى يەكەك لە
گەردەكەكان بۇ نەووى دەرزىەكى ئىبىدات ، يارىدەدەرى پزىشكىەكەش دەترسىت كە
دەرزى ئىبىدات ، چونكە زۆر پىرو لاوازە ، نەویش بەكابرەى بە سالامچووى دەئىت بېورە
خالە گيان بەخوا كاردەبامان نىە ، كابرەى بە سالامچووش نەئىت مەن ھاتووم دەرزىم
ئىلەدى خۇنە ھاتووم لە ھىمەكەى .

۲- دكتورىك كۆمەئىك نە خوشى دەروونى كۆدەكاتەو بۆنەووى وەرزىيان يېڭەننەى
يېيان دەئىت دەى وەك گە نەشامى ناو مە نجەئى سەر ناگر بەرز بېنەو ، سەيرەكات
لەمۇيان بەرز دەبەنەو تەنھا يەككىيان نەبىت ، دكتورەكەش يېى دەئى نەو بۆبەرز
لەبىتەو ، نە خوشەكەش دەئى ئاخىر مە بىنى مە نجەئەكەو نووساوم .

۳- ئافرىتىك زۆر تەمبەل دىبىت ، ھەموو جارىك قاپ و قاچاغى چىشتخانەكە ئە
ژوورى نووستن دەشوات .

۴- جارىكىيان سەگىك زۆر بە كابرايەك نەودى بەلام كابرا ھىج گوى بە ودىنى
سەگەكە نادات ، ئەبەر نەود سەگەكە ئەداخا ئەھۇش خۇي نەچى ، نەزانى بۇ ؟ ئەبەر
نەودى ئەوكابرايەكەسىكى كەرو لال بوو .

۵- كابرايەكى ودىسواس ھەرچى پارەى دەبىت ئە بانق داي نەئى ، بەلام ھەموو شەوى
بەسەياردەكى خۇي تا بەيانى بە چواردورى بانقەكەدا دىت و دەچىت و ھۆرىن لىنەدات
، نەزانى بۇچى ؟ بۇ نەودى ھەردەسى بانقەكە نەخەوى .

۶- پىاويكى پىر زۆر سەرمەي نەبى و ئە ئاگرىك نرىك دەبىتەو بۇ نەودى خۇي گەرم
بكاتەو ، كاتىك ھەست بەگەرمەيەكە دىكات ، ئە خوشيا ئەئى (سوپاس بۇتۇ خوايە
گىيان ، خوايە لەم دونياو ئەئەو دونيا لىي بىئەش نەبىن) .

۷- كابرايەكى بى ئاقل نەيەوى سەلاجەيەك بىرى ، بەلام پىش نەودى بىكرى ، ھەر
دەرگاگەى ئەكاتەو سەيرى ناو سەلاجەكە دىكات و دەرگاگە دادەخات ، دواى كەمىكى
تر دووبارە دەرگاگە دىكاتەو سەيرى ناو سەلاجەكە دىكات و دووبارە داي
دەخاتەو ، كابراى دوكاندارىش پىي دەئى (ئەو خىرە بۇ نەودە ئەو دەرگاى
سەلاجەيەكە دىكاتەو داي دەخەيتەو) كابراش لەو ئەلامدا دەئى (وەلاھى بەس
نەمەوى بزانم كە دەرگاگە دادەخەم ، كى ئەو گلوپەى ناو سەلاجەكە ئەكۆرئىتەو) .

۸- سى كەس زۆر ھەز لە بىددەنگى دىكەن ، يەكەمىيان دەچىت كاسىتىكى بەتال دەرگى و
دەيخاتە ناو تەسجىلەكەى بۇ نەودى گوىى لىبگىرى ، كەسى دووھەمىيان پىي دەئى (بە
يارمەتى خۇت ئەو تەسجىلەكەى كەسى سىئەمىشىيان دەئى) بەخوا كاسىتىكى
خۇشە ، توخوا نووسخەيەكە بۇ كۆپى بىكە .

د. كەرىم قەدرچەتلىرى

۹- نەخشە چاۋى كىز دەپىتە ۋە دەپىتە بۇلاي دىكتورى چاۋ بۇ نەشە ۋە نەشە كىلىكى بۇ
دەپىتە بىكەت ، دىكتورەكەش چاۋچىنەۋى نەشە كىلىكى دەپىتە بۇ نەشە ۋە نەشە بىزانى بۇ چاۋى
دەپىتە ، نەخشەكەش نە چاۋى دەپىتە ۋە دەپىتە (بەخۋا نەشە كىلىكى چاۋى ، ۋەلاھى دىكتور
باش پىنى دەپىتە) دىكتورەكەش پىنى دەپىتە (باشۋەشە تىپىكەم نەشەكەش باشتر پىنى
دەپىتە)

۱۰- پىاۋىك نەشە كەي كاتى مىندال بوۋىيەتى ۋە ھەر ھار دەپىتە ، نەشە بە ناچارى
دەپىتە مامانىكى دراۋىيەن دەپىتە ، مامانەكەش نەشە خۇيدا سىندوقى كەل ۋە
پەلەكەنى دەپىتە ۋە دەپىتە ژورەۋە بۇلاي نەشە كەي كە خەرىكە مىندالى دەپىتە ۋە مىندى
نەشەكەش ھەر نەشە ۋە قورنەن دەپىتە ۋە دەپىتە ، مامانەكەش نەشە دەپىتە ۋە
سەردەپىتە ۋە پىاۋەكە دەپىتە (مىشارىكە بۇپىنە) كىبراىش بە پەلە پەل مىشارىكى
بۇ دەپىتە ، بۇچار دوۋەم مامانەكە نەشە دەپىتە ۋە سەردەپىتە ۋە پىاۋەكە دەپىتە (پىاۋىكە بۇپىنە)
پىاۋىكە بۇپىنە (كىبراىش بە دەم قورعان خۇيىندەۋە ، پىاۋىكە بۇپىنە ،
نەشە ۋە پىناچى بۇ چاۋى سىپەم ، مامانەكە نەشە دەپىتە ۋە سەردەپىتە ۋە پىاۋەكە
پىاۋەكە دەپىتە (چەكۋىكە بۇپىنە) كىبراىش ژورەتسى ۋە پىاۋەكە نەشە (خىرە
توخۇ خۇيىچ نەشە) ، مامانەكەش نەشە ۋەلا قىلى سىندوقى شەكەم نەشە ۋە .

۱۱- مىشك ۋە كەلەشكىك نەشە بۇ دوكانى ھىلەكە فرۇشكە بۇ نەشە ۋە ھىلەكە بىكەن ،
كىبراى ھىلەكە فرۇشكە بە مىشكەكە دەپىتە (نەشە بۇ خۇت ھىلەكە نەشە ؟) مىشك ۋە
كەلەشكىك دەپىتە (نەشە ۋەلا ھىشتا دەپىتە نەشە) .

۱۲- كىبراىكى رەزىل تەلەفۇن بۇ نەشە كەي دەپىتە ۋە دەپىتە بۇ نەشە چىت لىناۋە ؟
نەشەكەش نەشە ۋەلا مىدا دەپىتە (ھىلەكە ۋە پۇن) (كىبراىش ژورەتە دەپىتە ۋە دەپىتە بۇ دوۋ
خۇردىت كىردوۋە ، يەككىيان بەس بوۋ) .

۱۲- كىبراىكە ژورەزىل دەپىتە ۋە سەربانى مەلەۋە سەيرى دەپىتە ۋە دەپىتە ،
كەلەشكىك نەشە قوتابخانە دەپىتە ۋە كارتى ۋە گىرەتوۋە يەكەم بوۋە ، كە باۋكى

لەسەرىيان نەبىنى ، نەيەوى باوكى دلخوش بىكات و ھاوار دەكات (باوكە باوكە باوكە
باوكە) باوكىشى زۆر تۈرە نەبىت و بە كۈرەكەي نەلى (ھەتىو بەسە يەكجار بلى
باوكە) .

۱۴- كەسىكى گىل و نەفام گۈلىك لە خوشەويستەكەي دەگرىت و خوشەويستەكەشى
دەمرىت ، نەزانن بۇ ؟ لەبەر نەۋەي گۈلەكەي بە ئىنجانەكەۋە تىگرتوۋە .

۱۵- كابرايەكى زمان ئووس و قسەزان ، ھاۋرىيەكى كۈنى لە بازار دەبىنى و ماۋدىيەكى
زۆرە نەۋ ھاۋرىيەكى نەبىنى بوو ، نەۋىش چاك و چۈنى لەگەل ھاۋرىيەكەي دەكات و
نەلىت (نەي توخوا باوكت چۈنە) ھاۋرىيەكەشى نەلى ۋەلا باوكم مردوۋە ، كابراي
زمان ئووسىش ھەست بە شەرمەزاري و تەرىق بوونەۋە دەكات ، ئىنجا بۇ نەۋەي خۋى
تىك نەدات ، نەلى (نەي توخوا ھەر لە قەبرىسانەكەي يەكە مجارىيەتى) .

۱۶- دوو كەسى سەرخوش بە رىگادا دەپۇن ، يەكىكىيان بە ھاۋرىيەكى دەلى (ۋەلاھى
لەبەرچاۋم بوۋى بە گۈي درىژ) ھاۋرىيەكىشى پىنى دەلى (دەبلى ماشا نەلا) .

۱۷- كابرايەكى زۆر پەزىل ئن نەبىنى ، بەلام بۇ نەۋەي پارە زۆر خەرج نەكەن ،
بەتەنھا خۋى نەچى بۇ (شەر العسل) .

۱۸- كابرايەك زۆر زۆر لاۋازو زەعيف دەبىت و لە سەربانەۋە سەيرى خوارەۋە دەكات ،
لە كاتى سەيركردن لە فانىلەكەيەۋە دەكەۋىتە خوارەۋە .

۱۹- ئافردەتىك زۆر زۆر لاۋاز دەبىت و بەھەلە زەيتونىك قىوت دەدات ، كاتىك
مىردەكەي دىتەۋە ۋادەزانى سكى ھەيە .

۲۰- كابرايەك زۆر دلى باش دەبىت و ھەز بە چاكەكردن نەكات ، جارىكىيان ئنەكەي
دوۋ مىندالى بە جارىك دەبىت ، پىاۋەكەشى زۆر لە دكتۈرەكە دەكات و دەلىت (بەخوا
دەبىت يەكىكىيان بىدەيت بۇ خۆت) .

۲۱- كابرايەكى ساۋىلكە تابلىۋىەك دەبىنى لەسەرى نووسراۋە (ۋەستان قەدەغەيە)
نەۋىش يەكسەر لە ترسا (پال نەكەۋى) .

كامەرانى و بەختەۋەرى ئە زىيان

كامەرانى ئاۋات و خەۋىنىكە ھەموو كەس بە دوايدا وىلەو گەرەكىدەتى پىنى بىگات ، بەلام مەرج نىيە ھەموو كەس بە ئەو خەۋن و ئاۋاتە بىگات ، ئەبەر ئەۋەى ھەندىك كەس ئە دەرۋەى خۇدان بە دوايدا دەگەرپىن و ۋا دىزانن بەختەۋەرى و كامەرانى پەيۋەستە بە (سەرمايە و دەسلەت و پىلەو پايدە و بىروانامە ھتد) كاتىكىش بە ئەو پىلەو پايدە و دەسلەت و بىروانامە يەش دىگەن كەچى ھەر ھەست بە بەختەۋەرى و كامەرانى ناكەن ، چۈنكە ئەۋەيان بىرچۈۋە كە كامەرانى و بەختەۋەرى ئە ئاۋ خۇدى مەۋقە خۇدايە ئەك ئە دەرۋەى ، ۋاتە بەختەۋەرى و كامەرانى ھەست و شعورىكە ئە ئاۋەۋەى مەۋقە دروست دەبىت و پەيۋەستە بە تىروانىنى مەۋقە و لىكدانەۋەكانى بۇ دىاردەۋەۋەكانى جىھانى دەرۋەى .

ۋاتە كاتىك مەۋقە راقەۋ لىكدانەۋەى باش بۇ دىاردەۋەۋەكانى زىيانى دەكات ، ئەو ئاتە بەختەۋەرى كامەران دەبىت ، بەلام كاتىك راقەۋ لىكدانەۋەى خراب و نىگەتىشى ۋەكات ئەو كاتە دىتەنگ و غەمبار دەبىت . بۇنەۋە كاتىك يەككە كەسىكى ئازىزى زچى دوايى دەكات و لىكدانەۋەۋە راقەۋەردى بۇ ئەو كۆچكەردە پۈزەتە دەبىت و ئىت (ئەۋە فەرمانى خۇدايە ھەموومان دەرۋەى و ئەو پىش ئىمە فەرمانى خۇدايە ۋەى بەجى ھىناۋە ھەر ئەۋەندە تەمەنى بۇ ئوۋسراۋو ، مەردن ھەقەۋەرىگەى مەۋمانەۋە كەس نىيە ئە مەردن رىزگارى بىت ھتد) كاتىك بە ئەم جۈرە راقەۋە بۇ دى ئەۋە كەسە نرىك و ئازىزەى دەكات ئەۋا ئەۋ مەردنە ھەرەسى پىناھىنىت و تەۋشى مۇكى و خەم و خەفەت و بىھىۋايى ناكات و ھەر بەكامەرانى و بەختەۋەرى ئە زىاندا بىنىتەۋە .

لام يەككى تە تەۋشى ھەمان كارەسات دەبىت و كەسىكى ئازىزى كۆچى دوايى تەۋلە ئە نجامى ئەۋ كۆچكەردەۋە تەۋشى ھەرەس و خەم و خەفەتى زىادە

پێویست دەبێت و راقەدی هەڵە بۆ ئەو رووداوە دمکات و دەلیت (ژیان هیچ خوشیەکی تێدا نیە ، مەوێ هەرچێهەک بکات بە فەرۆ دەروات و ئەوانەییە ئە پەر بمریت ، من بەبێ ئەو نازیزم نازیم ، ژیان دواي ئەو هیچ مانایەکی تری نیە هتد) کە بە ئەو جۆرە بێکردنە و تێگەشتنە ژیاڤی خۆی دمکات بە دۆزەخ و هیچ تام و چێژێک ئە ژیاڤ و مرناگریت و بەردەوام خۆی بە کەسیکی ماندوو بەدبەخت و چارمەرەش ئە قەلەم دەمات .

ئەبەر رۆشنایی ئەو نمونەیی سەرمووە دەرمانە ئەو دەرمانە نجامەدی کە بەختە و مەری و کامەرانی مەوێ بەندە بە بێرۆ بۆچوون و لێکدانە و مە بۆ دیاردەکانی ژیاڤ ، واتە رووداوو دیاردەکانی جیهانی دەرمانە بێلایەن و هیچ مانایەکیان نیە ، بە لکۆو نیە ئە رێگای لێکدانە و تێگەشتنەمان بۆ ئەو رووداوو دیاردانە مانایان دەدەین ، ئێنجا ئەگەر لێکدانە و مکانەمان پۆزەتیف بوو ئەو ئەو رووداوو دیاردەییە بە قازانجی نیە تەواو دەبێت و تووشی کامەرانی و بەختە و مەریمان دمکات ، بەلام ئەگەر لێکدانە و تێگەشتنەمان بۆ ئەو رووداوو دیاردەییە نێگەتیف و خراپ بوو ئەو بە زیانی نیە تەواو دەبێت و تووشی بەدبەختی و رەشبینی و دلتهنگیمان دمکات .

ئەبەر ئەو زۆر پێویستە هەموومان بەشیومەیی و واقیعیانە سەیری دیاردەو رووداوەکانی ژیاڤ بکەین و لێکدانە و مە واقیعی و پۆزەتیفمانەیان بۆ بکەین و قبوڵی کارمەسات و ئەهەمەتیەکانی ژیاڤمان بکەین و ئە دەستیان رانەکەین ، بە لکۆو دەبێت بەرمانگاریان بێنەو و بەسەریاندا زال بێن . ئێنجا کاتیکی مەوێ تێروانیی بۆ ژیاڤ باش نەبێت ، ئەو ئە توانایدا هەییە کە ئەو بۆچوون و تێروانییە بگۆڕی ، واتە ئەگەر نیە دەسەلاتی رووداوو گۆرانکاریەکانی جیهانی دەرمانەمان نەبێت و ئەتوانین کۆنترۆلیان بکەین ، ئەو توانای گۆڕینی رابوچوونەکانی ناومووی خۆمان هەییە و ئەتوانین ئە تێروانیی خراپ و نێگەتیفەو بۆ تێروانیی باش و پۆزەتیفمان بیاگۆڕین .

كامه رانی ناوات و خه و نیکه هه موو کهس به دوایدا و یله و گه ره کیه تی پنی بگات ، به لام مهرج نیه هه موو کهس به نه و خه و ن و ناواته بگات ، له بهر نه وهی هه ندیک کهس له دهرموه ی خودی خو یان به دوایدا ده گه رین و وا دهرانن به خته و مری و کامه رانی په یوهسته به) سه رمایه و ده سه لات و پله و پایه و بر وانه و هتد) کاتیکیش به نه و پله و پایه و ده سه لات و بر وانه یه ش ده گه ن که چی هه ره سه ست به به خته و مری و کامه رانی ناکه ن ، چونکه نه وه یان بیر چوه که کامه رانی و به خته و مری له ناو خودی مروؤ خۆیدا یه نه ک له دهرموه ی ، واته به خته و مری و کامه رانی هه ست و شعوریکه له ناو وهی مروؤ دروست ده بیئت و په یوهسته به تیروانی نی مروؤ و لیكدانه وه کانی بو دیارده و روودا وه کانی جیهانی دهرموه .

واته کاتیک مروؤ راقه و لیكدانه وهی باش بو دیارده و روودا وه کانی ژیا نی ده کات ، نه و کاته به خته و مری کامه ران ده بیئت ، به لام کاتیک راقه و لیكدانه وهی خراپ و نیگه تیقی بو ده کات نه و کاته دلتته نگ و غه مبار ده بیئت . بو نموونه کاتیک یه کیك که سیکی نازیزی کچی دوا یی ده کات و لیكدانه وهی راقه کردنی بو نه و کۆچکردنه پۆزه تیف ده بیئت و ده بیئت) نه وه فه رمانی خودایه و هه موومان دهرین و نه و پیش نیمه فه رمانی خودای گه وری به جی هینا وه هه ره نه وه نده ته مه نی بو نوو سرا بوو ، مردن هه قه و ریگه ی ده مو مانه و کهس نیه له مردن رزگاری بیئت هتد) کاتیک به نه م جو ره راقه بو مردنی نه و که سه نزیك و نازیزی ده کات نه و نه و مردنه هه ره سی پینا هی نیئت و تووشی خه مۆکی و خه م و خه فته و بی هیوایی ناکات و هه ره به کامه رانی و به خته و مری له ژیا نده ده بیئته وه .

به لام یه کیکی تر تووشی هه مان کاره سات ده بیئت و که سیکی نازیزی کچی دوا یی ده کات و له نه نجامی نه و کۆچکردنه وه تووشی هه ره س و خه م و خه فته تی زیاده له

پىئويست دەبىئىت و راھەى ھەئە بۇ ئەو رووداۋە دمكات و دەئىت (ژيان ھىج خۇشىدەكى تىندا نىيە ، مەۋق ھەرچىيەك بىكات بە فېرۇ دەروات و لەوانەيە ئە پىر بىمىت ، مەن بەبى ئەو نازىزەم نازىم ، ژيان دواى ئەو ھىج مانايەكى تىرى نىيە ھتە) كە بە ئەو جۇرە بىرگەردنەۋەم تىگەيشتەى ژيانى خۇى دمكات بە دۆزەخ و ھىج تام و چىزىك ئە ژيان و مەناگىرىت و بەردەوام خۇى بە كەسىكى مەندوۋ بەدبەخت و چارمەش ئە قەلەم دەدات .

ئەبەر رۇشنايى ئەو نەۋنەى سەرموۋە دىگەينە ئەو دەرئە نجامەى كە بەختەۋەرى و كامەرانى مەۋق بەندە بە بىرو بۇچوون و لىكەدانەۋەى بۇ دىاردەمكاني ژيان ، واتە رووداۋە دىاردەمكاني جىھانى دەرموۋە بىلايەنن و ھىج مانايەكيان نىيە ، بەلكوۋ نىيە ئە رىگەى لىكەدانەۋەم تىگەيشتەمان بۇ ئەو رووداۋە دىاردانە مانايان دەمىنى ، ئىنجا ئەگەر لىكەدانەۋەمەكانمان پۆزەتتىق بوۋ ئەۋا ئەو رووداۋە دىاردەيە بە قازانجى نىيە تەۋاۋ دەبىئىت و توۋشى كامەرانى و بەختەۋەرىمان دمكات ، بەلام ئەگەر لىكەدانەۋەم تىگەيشتەمان بۇ ئەو رووداۋە دىاردەيە نىگەتتىق و خراپ بوۋ ئەۋا بە زىيانى نىيە تەۋاۋ دەبىئىت و توۋشى بەدبەختى و رەشپىنى و دلتەنگىمان دمكات .

ئەبەر ئەۋە زۆر پىئويستە ھەموۋمان بە شىۋەيەكى واقىيەنە سەيرى دىاردە رووداۋەمكاني ژيان بىكەين و لىكەدانەۋەى واقىيە و پۆزەتتىقەنەيان بۇ بىكەين و قىۋلى كارمەسات و نەھامەتىەكاني ژيانمان بىكەين و ئە دەستيان رانەكەين ، بەلكوۋ دەبىئىت بەرمەنگارىيان بىيەنەۋە و بەسەرياندا زال بىين . ئىنجا كاتىك مەۋق تىروانىنى بۇ ژيان باش نەبىت ، ئەۋا ئە تۋاندا ھەيە كە ئەو بۇچوون و تىروانىنەى بىگۇرى ، واتە ئەگەر نىيە دەسەلاتى رووداۋە گۇرەنگارىيەكاني جىھانى دەرموۋەمان نەبىت و نەتۋانن كۈنترۇلىيان بىكەين ، ئەۋا تۋاناي گۇرپىنى راۋبۇچوونەكاني ناۋمەۋەى خۇمان ھەيە دەتۋانن ئە تىروانىنى خراپ و نىگەتتىقەۋە بۇ تىروانىنى باش و پۆزەتتىقەيان بىيانگۇرپن .

بۇ نەوهرى مروۇڭ لە ژياندا بەختەوهرى بيت نەوا دەبيت كۆمەلىك ھۆكارو ژينگەى تاييەت
ھەبن و خيزان و دام و دەزگا كۆمەلايەتتەكانى تر بۇ تاكى دابىن بىكەن ، بەلام نەگەر
نەو ژينگەو كەش و ھەوايە دابىن نەكرا نەوا تاك لە ژياندا كامەران نابيت ، لە
گرنگترين نەو فاكتەرانەى كە دەبنە ھۆى بەدبەختى و ناكامەرانى مروۇڭ ، نەمانەى لاي
خوارمەون :-

۱- بىبەشبوونى منداڭ لە پىداويستىيە سەردەكيەكانى بە تاييەتتەش ئاسايش و دىنيائى
و خۇشەويستى و رىزگرتن و وابەستەبوون بە خيزان و قوتابخانەو دام و دەزگاكانى
ترى كۆمەلگاوه .

۲- بەكارھىنانى تووندوو تىزى و مامەلەى نادروست لەگەڭ منداڭ و ھەرزەكارو
رىزەگرتنى راوبۇچوونەكانى و نەبوونى دىالوك و لىكتىگەىشتن .

۳- پشتگوئىخستنى منداڭ و بەرەلاکردن و ئىنە پىرسىنەوهرى .

۴- جىاوازيکردن لە نيوان منداڭان و گرنكى دان بە ھەندىكيان و پشتگوئىخستنى نەوانى
تر .

۵- بىبەشبوون لە دايك و باوك و نەبوونى جىگىرى دىسۆزىش بۇ قەدەرەبووکردنەوهرى نەو
بىبەش بوونە .

۶- نەبەكامى و باش گەشەنەکردنى منى بالاي تاك و لاوازي يان زۆربەھىزى وىژدان و
لىيىچىنەوهرى لەسەر بىچووكترين ھەلە .

ئىنجا نەگەر بمانەوئىت منداڭەكانمان لە داھاتوو بەختەوهرى بن ، نەوا دەبيت لە نەو
ھۆكارانەى سەرەوھە دوور بىكەوينەوھە و لە كاتى پەرەردەكرن و مامەلەمان لەگەڭ
منداڭەكانمان و تاكەكانى ترى كۆمەڭ پەنايان بۇ نەبەين .

لە لايەكى تىرىشەو كۆمە ئىك فاكىتەر ھەن كە دەبنە مايەى كامەرانى و بەختەومىرى
مىرۇق ، كە گىرەتەرىنىيان ئەمانەى لاي خوارمەون :-

۱- مىرۇق تا بىر كىردنەو ھى واقىيەنەو مەنتىقىيەنە بىت و ئە بىرو باومىرى خورافى و
نامەنتىقى دوورىكەوئىتەو ئەو ھەندە ئە ژياندا بەختەومىرو كامەران دەبىت .
۲- زۇر پىنويستە ئەو ئامانجانەى ئە ژيان بۇ خۇمانى دادەنىين واقىيەى بىن و بىتوانىن
بىيانەينىنە دى ، واتە نابىت لەسەر و تىوانا و لىھاتىووى خۇمانەو بىت و بە ھىچ
شېوئەك شايانى ھىنانەدى نەبىن .

۳- نابىت مىرۇق بىت بە كۆيلەى داھاتىووى و بەردەوام بىر ئە رابىردو و بىكاتەو ، واتە
ئەو كەسانە كامەرانن كە كۆپ و كچى ئەمىرۇن و زۇر بىر ئە رابىردو و ئاكەنەو ، بە
پىچەوانەو دەيانەوئىت بە ھەول و تىكۇشانى ئەمىرۇيان داھاتىو مىسۇگەر بىكەن .

۴- ئەو كەسانە ئە ژيان كامەران و بەختەومىرن كە گىيانى لىبوردنىيان تىدايەو ئە دىواى
تۆلەسەندەو ھەدا ناگەرپىن ، راستە تۆلەسەندەو مافى ھەموو كەسىكە بە لام گەورەى
و مەزنى مىرۇق ئە ئەو ھەدايە كە واز ئە تۆلەسەندەو بەھىنىت و گەردنى كەسى بەرانبەر
ئازاد بىكات و لىى خوش بىت بە تايەتى ئەو شتانەى كە بىوارى گەردن ئازادى و
لىبوردنى تىدايە .

بۇ ئەوانەش كە مىرۇق نەتوانىت گەردنى بەرانبەر ئازاد بىكات و بىبەخشى ئەوا
باشتىن رىگا چارە ئەو ھەى كە مىرۇق پەنا بۇ ياسا بىبات و ئە رىگاي ياسا ھە مافەكانى بۇ
بگەرپىتەو ئەو ھەك بىەوئىت بە ھەقلىەتى دواكەوتىو يان بە بەكار ھىنانى چەك و ھىزى
بازو يان كە ئەگايى مافەكانى و ھەبىرپىتەو ئە بەر ئەو ھەى ئەو رىگايانە ئەك گىرەتەكە
چارەسەر ئاكەن بە ئىكوو ئالوز تىرىشى دەكەن و كامەرانى بەختەومىرى مىرۇق زىندەبە چال
دەكەن .

د. كەرىم قەدرەچەتلىق

۵- لايىھەنى رۇخى ۋە ئايىنى مەۋقۇ گىرەڭگى خۇي ئە ژيانى مەۋقۇدا ھەيىە ۋە ھاكتەرىكە ئە
ھاكتەرىكەنى بەختەۋەرى ، واتە ئەۋكەسانەى ۋە ئەسەفەۋ ئايدۇلۇزىياۋ ئاينىكى
بەراۋەرىكەن بە ئەۋكەسانەى كە ھىچ ئاين ۋە ئەسەفەيەكىيان ئە ژياندا نىيە ، ئىيت
ئەۋ ئاينە ھەرچىيەك بىت (مەسۇلمان ، دىيان - مەسىھى ، جەۋلەكە ، كاكەيىيان
ئىزىدى ھتە) .

۶- بەزۇرى ئەۋكەسانە ئە ژيان بەختەۋەرى دەپن كە ھاۋسەنگىيەك ئە نىۋان لايىنى
ئەخلاقى ۋە گىيانى ۋە لايىنى ماددىدا رادەگىرن ۋە ئابىن بە كۆيلەى رەمەك ۋە جەزۋو ئارمىزۋە
ئازەلىيەكانيان .

۷- بەزۇرى ئەۋكەسانە ئە ژيان كامەران دەپن كە بەدۋاى پلەۋ پاىيەۋ دەسلەت ۋە
لوتبەرزىدا پاناكەن ۋە خەلگى ئاكەن بە پردو مقاش بۇگەيشتن بە ئامانجەكانيان ،
بەلگۈۋ چۈن بىر ئە بەرژەۋەندى خۇيان دەكەنەۋە بە ھەمان شىۋەش بىر ئە بەرژەۋەندى
گشتى ۋەكەسانى تىرىش دەكەنەۋە .

((دەمە چىت ئىكەمە))

سەد رەحمەت ئە باب و باپىرانمان، كورد گوتەنى قەبرەكانتان پىر لەنوور بىت،
 ۋەك چۇن پوختە و كاكلى پووداۋو كارەساتەكانى پۇژگارتان لە چوارچىۋەي پەندىكى
 كوردى يان گووتەيەكى بەنرخ و دانسقەدا بۇمان كۆكردۆتەۋە كە هيچى كەمتر نىيە
 لەدەرنە نجامى توئىژىنەۋەي زانستى كە ئە فەيلە سووف و زانايان، باب و باپىرانمان
 فەرموويانە (بەقسەي خوش مار لەكون دىتە دەر) (دەمە چىت ئىكەمە) (قسە
 بە پارە نىيە) ... تاد، ئەو پەندو قسە بەنرخانە ئەسەدا سەد ۋەك دەرنە نجامى
 توئىژىنەۋە زانستىەكانن .

(لەسالى (۱۹۵۶) دكتور سىرۇف و دكتور تروسكان، ئەۋەيان سەلمانە كە قسەي
 خوش و گەشبينى ژمارەي خرۇكە سپىيەكان (۱۵۰۰) يەكە زياد دەكات كە ئەمەش دەبىتە
 ھۇي ئەۋەي نە خوش زووتر چاك بىيىتەۋەو مرقى ئاسايش بەرگى زياترى ھەبىت بۇ
 تووش نە بوون بە نە خوشى، بەلام بە پىچەۋانەۋە قسەي ناخوش و رەشبينى (۱۵۰۰)
 يەكە ژمارەي خرۇكە سپىيەكانى خوئىن كەم دەكاتەۋە) (ابراھىم، ۱۹۸۹، ص ۴۴) كە
 ئەمەش دەبىتە ھۇي ئەۋەي نە خوش درەنگتر چاك بىيىتەۋەو مرقى ئاسايش زووتر
 نە خوش بکەۋىت .

ھەرۋەھا سەلىندراۋە (كە ۋوشە و قسەي خوش و ناسك دەبىتە ھۇي پتەۋكردنى بىرۋا
 بە خۇ بوون و وا ئە مرقۇ دەكات كە چالاک و گەشبين بىت بەلام قسەي سووك و رەق و
 ۋوشك و ناخوش مرقۇ تووشى رەشبينى و دلتەنگى دەكات و ئە چالاکى و ھىزو گورى كەم
 دەكاتەۋە) (جعفر، ۱۹۷۹، ص ۸۸) .

كەۋاتە دايك و باۋكى بەرپىز، ئەگەر دەتانەۋى مندالەكانتان چووست و چالاک و
 دەروون دروست بىت، يان مامۇستايان ئەگەر دەتانەۋى قوتابىيەكانتان بىرۋايان
 بە خۇيان ھەبىت و بە چاۋى سووك سەيرى خۇيان نەكەن، يان بەرپوۋەبەرۋ لىپىسراۋان

ئەگەر دەتەنەۋى قەرىمانبەرۋى تەكەكانى كۆمەلەيەتلىك شەيىن بىن ۋە لە گەرت ۋە ئەندىشەي
كۆمەلەيەتلى ۋە دەرۋونى بەدوور بىن، ئەۋا زۆر پىۋىستە كە قەسەۋ گەتتەن ناسك ۋە خۇش
بىتەۋ گەشەيىنى ۋە گۈرۈ تىنىيان پىۋىستە خىت.

ھەر گەت ۋە قەسەي خۇشە پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتلىك شەيىن بىن بەھىزىر دەكات ۋە مەۋە لە
بىۋە كىنەۋە ئەۋا پەۋكى ۋە گەرتى پەزگەر دەكات، ھەر بۇ زانىنى كەرىگەرى قەسەي خۇش ۋە
ناخۇش لە سەر بارى دەرۋونى ۋە جەستەيى مەۋە، زۆر تەۋىزىنەۋەي زانىستى بەنە نەجەم
گەيەندەرۋە، ئەۋانە :-

بۇ نەۋە لەكاتى پەۋسەي خەۋەندىنى مەۋگەتەيىزى، ئەۋىگەي قەسەكەردن ۋە ۋەشەي
جەيەۋە كەسانى خەۋىنەرۋە تەيگەيەنەرۋە (إحباء) كە ئەۋە بۇنەي، بۇنى دەكەن بۇنى
مەۋە گەۋە كە ئەۋەش بۇتە ھۇي ئەۋەي كەكەسى خەۋىنەرۋە ھەست بەبۇنى خۇش
بەكات ۋە تەۋەش دىخۇشى ۋە خەۋەۋەۋەي مەسۈكەكان بىتە، كەچى لە پەستىدا بۇنەكە
بۇنى ئەۋەيا ۋە شتى بۇگەن بۇۋە، ھەرۋەھا شتى تەلىيان داۋە بەكەسى خەۋىنەرۋە لە
بەگەي گەت ۋە قەسەي خۇشەۋە تەيگەيەنەرۋە، كە ئەۋەي تەمى دەكەن شەيىن ۋە بەتەم ۋە
چەۋە لەۋەمان كەتەشدا كەسى خەۋىنەرۋە ھەستى بەشەيىنى ۋە خۇشى ئەۋەشە تەلە
كەدەرۋە.

ھەرۋەھا زۆر جەنەشتەرگەرييان بەھۇي قەسەكەردن ۋە (إحباء) بۇكەسى خەۋىنەرۋە
بەبۇنى (بەنەج) كەدەرۋە ھەستەيى بەھىچ نازارىك ئەكەدەرۋە، ئەۋەش بە پەيەيەكەم
بۇنەۋەگەت ۋە قەسە خۇشەنە (إحباء) دەگەپەتەۋە دەبەتە ھۇي ئەۋەي كە بىنكەۋە
شەيىنەكانى ھەست كەردن بە نازار ئەۋە مەشكەدە سەست بەكات ۋە بۇ مەۋەيەك ئەھىلەن
ھەست بە نازار بەكات يان بەكارى ناسايى خۇي ھەبەستەيت.

بەلام قىسەى رەق و ناخۇش بارى دەروونى سرۇق تىك دەدات و تووشى زۇر گىرغەسى
دەكات. زۇر قوتابى لەنە نجامى قىسەى رەق و ناخۇشى ھەندىك مامۇستاۋە نەۋدى
دەشیزانى لەناۋ ھۆلى تاقىكردنەۋەدا لەبىرى دەچوۋەۋەدىان رقى لە خوئىندىن ھەلساۋ
بۇ ھەتتا ھەتايە مائىناۋايى لە قوتابخانە كىردۈملى رېگى كۈچەۋ كۆلەنەكانى گىرت،
يان قىسەى رەش بىنانەى ھەندىك كەس لەكاتى سەردانى نەخۇش (نەۋە رەنگەت بۇناۋا
زەرد بوۋە، نەۋە تووشى چى بوۋى، نەيەرۇ دەلىلى لەقەبەر دەريان ھىناۋى، بىتاقەت
دىارى... تاد). نەۋەندەى تر بارى گرانى نەخۇش قورستر دەكات.

كەۋاتە دەمە چىت لى كەمە، دەبا ھەمىشە سەرى زبان و بنى زوبانت ھەرقىسەى خۇش
بىت و كام ووشەى شىرىن و خۇش و ناسك و نايابە نەۋە بەكار بھىنە.

«دەرزی بە خۆتا ئینجا شووژن بە خە ئکیدا بکە»

زۆر جار هە ئەی گەورەو دلی خە ئکی زوویر دەکەین و پاش ماودیه کی کەمیش
پەشیمان دەبینەو و هەست بە گوناھو شەرمەزاری دەکەین، ئەو دوش بە پلە یە کەم بو
بیرنە کردنەو و تەواو پە ئە پەلی و ئە بەرچاو نە گرتنی حەزوو ئارەزوو بوچوونەکانی
کەسانی بەرانبەر دەگەرێتەو. کەسانی واهەن بەراست و چە پدا هە ئەو سەرەپۆی
دەکەن و نازاری کەسانی تەردەدەن و گرفت و ئەندیشە بو خویان و کۆمە ئە کەیان دروست
دەکەن، ئینجا نە گەر ئەو جوړە کەسانە پیش ئەو و هیج کاریکی خراپ بکەن، خویان
بختایە شوینی ئەو کەسانە کی هە ئەو کاری خراپیان بەرانبەر دەکەن و کەمیک
لە ناوەرۆکی ئەو پەندە کوردییە ئەمەر خۆمان بگەشتنایە کە دەئیت (دەرزیه ک بکە
بە خۆتا ئینجا شووژنیک بکە بە کەسانی تەردا) ئەو ئە زۆر کاری خراپ و هە ئەو
سەرەپۆی ڕزگاریان دەبوو.

بۆ نمونە من پیش ئەو و سووکایەتی بە یەکیک بکەم و ناوی بزپینم و درۆو
بوختانی بۆ هە ئبەستم، پێویستە خۆم بخەمە شوینی ئەو و هەست بکەم کە یەکیک
دەئیت سووکایەتی بە من بکات و بە نیازە ناوم بزپین و کۆمە ئیک درۆو قسەو
تە ئۆکم بۆ دروست بکات، ئایا من پێم خۆش دەبێت و رازی دەبم ئەو کارەم بەرانبەر
بکریت؟ گومانێ تێدانییە ئەک من هیج کەسیکی تریش رازی نابێت و پێی خۆش نییە کە
ئەو سووکایەتی بە پێکریت، ئینجا کاتیکی خۆم خستە شوینی ئەو و گەشتە ئەو
دەر ئەجامە، کەواتە دەبێت ئەو باوەرەشم ئەلا دروست ببێت، کە ئەو کەسەش رازی
نابێت و ئەو سووکایەتی پێکردنە پێخۆش نابێت، ئا ئەو کاتانە شدا پێویستە ئەو
کارە نابەجێم پەشیمان بێمەو.

مەبەست لە ھىنانە دەى ئەو نموونەيە ئەو دەيە، نىمەى مەرۇف ئەگەر لە نامانچ و ناکامى كارىك يان ھەئس و كەوتىك دىنيا ئەبووين، ئەوا زۆر زۆر پىويستە كە خۇمان بىخەينە شوئى ئەو كەس و لايەنەى كە بەنيازىن ئەو كارو ھەئس و كەوتەيان بەرانبەر بگەين تا لە رىگەيەو ھەست بەبارى دەروونى و جۆرى وەلامدانە و ديان بگەين، نىنجا لە ميانەى ناکامى ئەو پرۆسەو ەپريارى كردنى (يان ئەكردنى) ئەو كارو ھەئس و كەوتە بدەين، ئەم پرۆسەى خۇستەنە شوئى كەسانى تەرىش بە ھاوبەشى كردنى و يژدانى (المشاركة الوجدانية) ناودەبرىت.

لەباشى و قازانجەكانى ئەم پرۆسەيە ھەست پىكردنى بارى دەروونى و زانىنى كارىگەرى و وروژىنەرە دەردكەكانە. ھەروەھا ھەر لەرگەى ئەم پرۆسەيەو دەتوانىن تام و چىژو خوشى لەبىنىنى شانۆگەرى و پىشانگەى ھونەرى و بىستنى گۆرانى و مۇسقىا وەربگىرن، لەلەيەكى تەرىشەو دەتوانىن لەرگەى ئەو پرۆسەيەو ھەست و سۆزو خەوو خەيالى كەسى نەخۆش بزانىن، كەئەمەش دەبىت بەھۆكارىكى يارمەتيدەر بۇخۆش كردنى ژىنگەى دەروونى و كۆمەلەيەتى بۆى و يارمەتيدانى و كردنى ئاسانكارى بۆزو چاك بوونەو دەى. كاتىك كەسك بەنازارى كەسانى تەرخەفەتبارو دلتەنگ دەبىت و بەخۆشى و سەركەوتەكانيان دلخۆش و كامەران دەبىت، ئەوا دەتوانىن بلىن ئەو كەسە خاودنى گيانى ھاوبەشى كردنى و يژدانى و خۇستەنە شوئى كەسانى تەردو كەسىكى ئاسايەو دوورە لەگرفت و نەخۆشى دەروونى و كۆمەلەيەتى.

ئەگەر بمانەوئىت شارەزاي بارى دەروونى و گرفت و ئەندىشەكانى كەسانى تەربىن و دووربىن لەھەلەشەيى و ئازاردانى كەسانى تەرخەفەتبارو پىويستە كە گيانى خۇستەنە شوئى و ھاوبەشيكردنى و يژدانى كەسانى تەرخەفەتبارو پىبەين و لەرگەيەو بەشدارى خەم و خەفەت و خوشى و ئازارو دەردەكانى كەسانى تەربىن و ھەولنى كەمكردنەو دەى ئازاردەكان و زيادكردنى خوشى و سەركەوتەكانيان بدەين، كەبەوئەش ژيانىكى خوش و كامەران بۇخۇمان و نەوەكانەمان دابىن دەكەين و ھەموو لايەكەش بەخۆشى دەرى.

((له عهنت له کفن دزنهک خۆزگه پینی))

دهگیر نهوه دهئین (هه بوو نه بوو کهس له خودا گه ورتتر نه بوو، کهس له بهنده بوو
 پشتر نه بوو، کهس له دزه کهی لای خۆمان بی ویزدان تر نه بوو)، گهلی برادرینه نهم
 دزه بی ویزدانه نیش و کاری نهوه بوو که مردووی له گۆر ده رده هینا و کفنه کهی لی
 ده کردهوه، نهم کاره چه په له بوو بووه مایه ی بیزاری خه لکی، گهلی براینه چی بی له
 نیوه شارهوه، دوا ی ماوه یه ک دزیکی تر په یدا بوو، له گه ل نه وودشدا که کفنه کهی ده برد
 که چی ده ست درێژی شی ده کرده سهر مردووه که، نهم کاره ساته خهم و خه فته تی مردوو کفن
 دزی یه که می له بیر خه لکی برده وه و بگره خۆزگه شیان به دزی یه کهم ده خواست.

نیت نهم به سه رهاته بوو به په ند و وێردی سهر زمانی گه ورمو بچووک و له ریگه ی
 گۆتاندنیشه وه (التعمیم) گوازیایه وه بۆ بواره کانی تری ژیان و له هه رکات و شوئینیک
 به سه رهات و پووداویکی ناخۆش پووی بدایه و له دوا ی نه ووش ناخۆشتر به اتایه، نه و
 سه خۆزگه یان به پووداوی یه کهم ده خواست. لاتان شاره و نییه، هه ندیک جار
 له هه ندیک دام و ده زگا فه رمان به ر یان کار به ده ست یان لیپرسراویکی خراپ و گه ندەل
 لادبه ن و خه لکی به م کاره دلخۆش ده بیئت، به لام نه و دلخۆشییه زۆر به رده وام نابیئت،
 چونکه دوا ی ماوه یه ک فه رمان به ر یان کار به ده ست یان لیپرسراویکی له و خراپ ترو
 گه ندەل تر دیت، که نهم کاره ش پوودا و به سه رهاتی کفن دز ده هینیتته وه یادی نه و
 خه لکه و له نیوان خۆیاندا سه د خۆزگه به کفن دز ده خوازن.

بۆ زانی نی پاو بۆ چوونی خه لکی ده رباره ی نهم دیارده گۆمه لایه تییه، نووسه ری نهم
 بابه ته پرسیا ریکی کراوه ی ئاراسته ی ژماره یه ک له ها وولاتیان (به خوینده واره
 له خوینده واره وه، به نیرومی وه، به شارنشین و گوند نشینه وه) کرد، پرسیا ره که ش
 نه و بوو، به پای نیوه بۆچی هه ندیک جار له هه ندیک شوین، خراپ خراپ تری به دوا دا
 دیت، له وه لامدا :-

۱- (۸۵٪) نه و هاوولاتیانه له و برپوایه دا بوون که ئیپرسینه و هو سزادان له و شوینانه دا نییه و ئیپرسراوی خراپی یه که م لاده چیت به بی نه وهی که س پیی بلی بهری چاوت کلی پیوهیه، ئینجا که ئیپرسراوی دووهه م دیت نه ویش هر له سه ر پیچکه ی یه که م بهرده وام ده بیت و ده زانیت دهرنه نجام که س هیچی پیتائیت و سه رده پای نه ووش نه میش که میکی ترا (قیچیکی) تر بوی ده روات.

ده رنه نجامی هه موو توئیزینه وه زانستییه کان ئاماژه بو نه وه ده که ن که مرؤف خاودنی کومه ئیک ره مه ک و غه ریزه ی ئاژه ئییه و تئوی هه لپه رستی و خۆپه رستی تیدایه، ئینجا نه گه ره یزی دهره کی (دایک و باوک، ماموستا، پۆلیس، یاسا و داب و نه ریت) و هیزی ناوه کی (ویزدان) نه بیت نه و و ورده و ورده تئوی هه لپه رستی و خۆپه رستی له ناخی نه و مرؤفه دا سه وز ده بیت و به زوری دوا ی شه هه وات و جه زوو ئاره زوو نه ژه ئیه کانی ده که ویت، مرؤف هه یه خاوه نی ویزدانی خۆیه تی و کاری دزیو و نابه جی ناکات، به لام که سانی وه ک کفن دزو هاوه له کانیشیان زۆرن و ویزدان مردوون و هیزی ناوه کییان نییه که سه ر زدنشتیان بکات و له کاتی لاداندا سزایان بدات، ئینجا ته نها هیزی دهره کی که خوی له یاسا و داب و نه ریتدا ده بینیتته وه ده توانیت سنووریان بو دابنیت، نه گه ره یزی دهره کیش نه بوو، نه و کاته نه و جوړه که سانه له هیچ ناگه رینه وه.

۲- (۸۳٪) ی نه و هاوولاتیانه گوتیان نه و جوړه که سانه، که سانی بووده له و بی توانان و هیزو لایه نی تاییه تی له دواوه یانن و به پشتگیری نه وان له و جیگایانه داده نرین و ئینجا نه و که س و هیزانه ی سه رو خویان چییان پیلین ده بیت بیکه ن، نه وانیش به شی خویان و سه روو خویان ده به ن و ترسیشیان له هیچ شتیک نییه.

چاره سه ری نه و گرفتانه ته نها به وه ده کریت که فه رمان به رو ئیپرسراو به پیی تواناو لیها ته ویی و پیوه ری زانستی دابنرین نه ک به پشتگیری چه ند که سینک و به پیی پیوه رده کانی خزمایه تی و خۆیایه تی و تایه فه گه ری. نه گینا هه رده بی بلیین (سال به سال خوزگه م به پار) (سه د ره حمه ت له کفن دز) .

«مېشك شوشتن يان بە چۆكاهاتنى ھەلپەرست و خۇپەرستان؟»

زاراۋەى مېشك شوشتن (غسل الدماغ) بۇيەكەم جار لە سەرەتاي نىۋەى سەددى بېستەمدا كەۋتە ناو قامووسى سىياسەت و دەروونزانىيەۋە. مەبەستى سەردكى و مانا بەرفراوانەكەى مېشك شوشتن برىتتە لە پرۇسەى گۆرپىنى عەقل و بۇ چوون وىسە ھاكانى تاك، ھەرۋەھا ھەول و كۆشش دان بۇ دووبارە فىر كەردنە ھەو بنىاتتەنى راو بۇ چوونى نۆى، لە جىياتى راو بۇ چوونە كۆنەكان كە لەگەل وىست و جەزوو نارەزووى نەو كەسانەى كە بەو پرۇسەيە ھەلدەستەن بگۇنجىت.

بە واتايەكى تر، مېشك شوشتن برىتتە لە دامائىنى تاك لە سەر جەم نەو بىروياۋەرو داب و نەرىت و نايدۇلۇژيايانەى كە باۋەرى پىيەتى، لە ھەمان كاتىشدا ھەولەدەدرىت كە ھەندىك راو بۇچوون و نايدۇلۇژياى تر، كەدژ بەۋەى پىشۋويەتى لە ناخىدا بېچىندى. گۇمانى تىدا نىيە كە پرۇسەى مېشك شوشتن بە ئاسانى بە ئە نجام ناگات، بەلكو دەبىت چەندەھا شىۋازى توندوۋ تىژو نامرۇقانە بەكاربەيتىرەت بۇ ئەۋەى نەو پرۇسەيە سەر كەۋتن بە دەست بەيتى.

شاينى ئامازە بۇ كەردنە كە يەكەم كەس زاراۋەى مېشك شوشتنى بەكار ھىنا پۇژنامە نۆيسىكى ئەمىرىكى بوو بە ناۋى (ئەدۋارد ھنتەر). ھەمان پۇژنامە نووس لەسەر ئەو بابەتە كىتەبىكى لەسەر شەرى كۇريا دانا. لە ئە نجامى كۆكردنەۋەى كۆمەلىك زانىارى بەلگەنامە لەسەر ئەو دىلانەى كە لە شەرى كۇريادا گىرابوون، گەيشتە ئەو راستىيەى كە ژمارەيەك لە دىلە ئەمىرىكىيەكان، دواى بەربوون و گەپاندەنەۋەيان بۇ ئەمىرىكا، راو بۇچوون و نايدۇلۇژيا كۆنەكانىيان بە تەۋاۋى گۆردىراۋو، بە پىچەۋانەشەۋە بە تۈۋەندى پىشگىريان لە نايدۇلۇژياى سۇشياالىستى دەكردوۋ ھاۋسۇزى ولايەنگرى خۇيان بۇ لۇژنەكانى پىشۋويان (واتە چىنى و كۇرىيەكان) دەردەبىرى و بەردەۋام داۋاى ئاشتى لىزالەتەى و يەكسانىيان دەكردوۋ بىزارى خۇيان لە دەستى حكومەتە داگىر كەرەكەيان

(واتە ئەمىرىكا) پېشان دەدا. دواى ئى پېچىنەۋەيەكى زۆر دەرگەوت كە ئەۋ دىلانە
پرۇسەى مىشك شوۋشتىيان بۇ كرابوو ۋە بە تەۋاۋى كارييان تىكرابوو.

زۆر ئە كۆنەۋە ھەۋى ئەۋە دراۋە كە ئايدۇلۇژيا ۋاپا بۇچوۋنى تاكەكانى كۆمەن
بگۆردى ۋەڭ ۋېشەى ئە قوۋلايى مىژۋى مۇشايتىدا داکوتاۋە، بەردەۋام ھەۋو
سەرگەدەۋ پېشەۋاۋ پياۋانى ئايىنى ۋسەرۇك ھۆزۈ دەرەبەڭ ۋخاۋەن سەرمايەكان كەم
يان زۆر پەنایان بۇ ئەۋ پرۇسەيە بىردوۋە ۋچەندەھا شىۋازو نامرازو كەرەستەشيان بە
مەبەستى زال بوون بەسەر بىروباۋەرى تاكەكانىاندا بەكارھىتاۋە.

بۇ نەۋە (ھتلر) ئە كاتى چاندنى بىروباۋەرو پرانسيپەكانى (نازى) ئە مىشكى
لاۋە ئە ئەمانىيەكاندا سەرگەۋتنى زۆرى ئەم بۋارەدا بە دەست ھىئا، ئىنجا ھەر كەسىك
گەرەكى بىت بىروباۋەرو ئايدۇلۇژياى خۇى ئە دل ۋدەرۋونى تاكەكانى كۆمەلدا
بچەسپىنى ۋ بەردەۋام بە ھىۋاى ئەۋەبىت كە بەسەر بىروباۋەرىاندا زال بىت ۋىيان
خاتە ژىر كۆنترۇل ۋ پكىفى خۇيەۋە، ئەۋە دەبىت شارەزايەكى باشى ئە بۋارەكانى (
دەرۋونزانى، بايۇلۇژى ۋفەسلەجە ۋنەخۇشىيەكانى دەمارو كۆمەلدا) ھەبىت ۋبە
تەۋاۋىش شارەزاي پرانسيپەكان ۋچۇنىيەتى بەكارھىتانىيان بىت، ئەگىنا بە ھىج
شىۋەيەك ئەۋ بۋارەدا سەرگەۋتن بە دەست ناھىتى.

خائى سەرەكى دەست پىكردنى پرۇسەى مىشك شوۋشتن، زانىنى پىداۋىستىيە
گىرگەكانى مۇقە. دەر ئە نجامى تۋىژىنەۋەكان ئەۋەدىان دەرخت كە مۇقۇدوۋ جۇر
پىداۋىستى گىرگى ھەيە، تىركردنى ئەۋ پىداۋىستىيانە زامنى ھاۋسەنگى مۇقۇن،
بەگەر ئەۋ پىداۋىستىيانە تۋوشى كۆسپ ۋتەگەرە بوۋنەۋەۋە تاك نەيتۋانى تىريان
كات، ئەۋە ھاۋسەنگى ئە دەست دەدات ۋتۋوشى بارىكى دەرۋونى ئالۇز دەبىت،
پىداۋىستىيەكانىش بىرتىن ئە :-

۱- پيداويستيه فيسولوزيه كان :-

۱. كهرابم قهره چەتانی

كه بریتین له (خوراك، ناو، ئوكسجين، پلهی گهرمای مام ناوهندی، بزرگاربوون له پاشه پۇ، سیکس، خەو)، سەرجه م ئەو پيداويستیانە پەییوەستن بە مانەوهی ژيانی مروقه و بهردەوام بوونی توخمه كهی و پارێزگاری كردن له رهگهزی مروقايلهتی.

۲- پيداويستيه دهروونی و كۆمه لایه تیه كان :-

كه ئەوانیش بریتین له (پيداويستی ناسایش و دنیایی، ریزگرتن، (انتماء) وچوونه ناوگۆرو كۆبوونهوه، سهلماندنی خود). (تحقیق الذات).

به داخهوه زۆر جار ئەوانه ی دهیانەوێت كه كهسانی تری كۆمه ل بخره نه ژیر پکیف و نیراده و كۆنترۆلی خۆیانەوه، ئەوه یه كسەر په نا بۆ بیبه شكردنێ تاك له ئەو پيداويستیانە یان ده بهن، چونكه زۆر جار تاك له ژیر كۆسپ و ته گهرمو فشاری ئەو پيداويستیانە ی سهره وه دا ناچار ده بیت كه واز له زۆر به هاو پاو بۆچوون و داب و نه ریتی كۆمه لایه تی بهیانی.

بۆ ئەوهی له چۆنییه تی به ناکام گه یاندنی ههنگاوه كانی پرۆسه ی میشك شووشتن شارهزا بین و جیاوازی له نیوان مروقه خاوهن هه ئویست و پرانسیپه كان و مروقه هه ل و خه پهرسته كان بکهین، وا له خواره وه ههنگاوه كان پوون ده کهینه وه :-

۱- زیندانی كردنی ئەو كه سه گیراوه و نازاردان و بی به شكردنێ له گشت ئەو هینماو بنه مایانه ی كه گوزارشت له كه سایه تی ئەو كه سه ده کهن، ئەوانه، له بهردا کهندنی جل و لارگ و دامالینی سه عات و هه ئقه ی ده ست و ئیسه ندنه وه ی ناسنامه و گشت كه ل په له كانی تری، وه بانگردنی ئەو كه سه به هوی ژماره یه كه وه به بی ئەوه ی به ناوی خه یه وه بانگ بکری.

۲- هه وڵدانی به رد دوام بۆ هه ددغه کردنی تیرکردنی گشت پنداویستیه کانی، واته
برسی کردن وتینوو کردنی، بی به شکردنی له خه و، بیزار کردنی به گهرمای هه وین
وسه رمای زستان، هه وڵدان بۆ بۆگه نکردنی ژووردکه ی، سووکایه تی پی کردنی، هه ره شه
لیکردنی به مه به سستی نه و دی به رد دوام له باریکی دهرونی نالۆزو ترسناکدا بیتی، بی
به شکردنی له گشت نووسراوو هه والیکه که س وکارو خزم وهاورینکانی، نه بوونی هیچ
نامرازیکی راگه یاندن له ژووردکه یدا.

۳- لیکۆلینه و دی به رد دوام له گه لیدا و بیزارکردن و تاوانبارکردنی به چه ندها تاوان و
باوه رنه کردن به قسه کانی وتینگه یاندنی به و دی که نه و بیروویاوه رهی له پیناویدا
ده جه نگی، بی نرخ و پووچه له ودری خواستی مرۆقایه تیه و کۆنه په رستانه یه و
پیویسته له سه ری که وازیان لی بهینی و پاكانه یان لی بکات.

۴- هاندان و پاداشت کردنی و کهم کردنه و دی نازاردکانی و وورده وورده تیرکردنی
پنداویستیه کانی، له کاتیکیدا نه گهر له راوو بۆ چوونه کانی پاشگه ز بوو و دیو باوهری
به راوو بۆ چوونه نوویه کان هینا.

به م شیویه نه و که سه چه ند له گه ل دوژمنانی هاوکاری بکات و گوی رایه لی رینمای
وراسپارددکانیان بییت و له بیرو باوه ردکانی خوی پاشه کشی بکات، نه و دنده پاداشت
دکریت و خه م و نازاردکانی که متر دکریته وه، تاوای لیدیت پۆژ له دوا ی پۆژ له خه زو
ناردزو و یستی دوژمنه کانی نزیك دبیته وه و دوورنییه بییت به نه ندامیکی چالاک
و دلسوزیشیان.

۵- به لام هه رچ کاتیک نه و که سه زیندانی کراوه، هاوکاری له گه ل نه گهرن و به پی
ویست و خه زوو ناردزووی نه وان نه جوولایه وه، نه وه پۆژ له دوا ی پۆژ زیاتر فشاری
دده نه سه رو نازاروو خه م و خه فته کانی زیاتر دکه ن و په نا بۆ زور شیواز و مامه له ی
نامرۆقانه دبه ن بۆ سوکایه تی پیکردن و نازاردانی، له وانه (به کارهینانی نووتوی

کاره با، فە لاقە، هە ئواسین بە پانکەدا، بێبەشکردن لە خواردن و نیاوو خەوو
نێسراحت، گائە و سووکایەتی بیکردن ... (هتد) (الدباغ، ۱۹۸۲)

نایزەدا پرسیارێک دیتە پێشەوێک ئەویش ئەودە، نایا دەتوانرێت مێشکی هەموو
کەسێک بشۆردرێت و هەرەس بە کەسایەتی بهێندرێ و تۆوی پەشیمانی و بە چۆکاوانی
تیادا بچێندرێ؟

پەستیەکانی مێژوو دەرنە نجامی زۆریەکی توێژینەوێ زانستیەکان، ئاماژە بوو
ئەو دەکەن کە تەنها ئەو کەسانە کە سەپەتییەکی لاوازیان هەیە و خالی لاوازیان زۆر
زۆرە و هەل و خۆپەرستن و هەر بە تەنها بەرژێوەندییە تایبەتییەکانی خۆیان لەبەر
چاوەڕوای تەواویان بەو ئامانجانە نێیە کە ئە پێناویدا دە جهنگن و بە چاوی گومان
و پەڕاڵەوێ دەپوانن سەرکێژ و داواکارییەکانی گەل و نەتەوێ ئە پێناوی پەڕاڵەوێ
کە ئەکەیاندا نا جهنگن و بە پێی پەڕاڵەوێکانی چێژ و ئازار (مبدأ اللذة والالیم)
دەس و کەوت دەکەن و هەرچی چێژ و خوشی ئی نە بینن ئی دوور دەکەوێ و نەوێ

تەنها دەتوانرێت ئەو جوێرە کەسانە ئە خستە بێرین و بە ئاسانی پاکانەیان پی
بکێت و ئە بیروویاوەرو ئایدۆلۆژیا و داب و نەڕیتیانی بی بەری بکێن و بە ئاسانی
ووردیان پی بەرێدرێت و تۆوی گومان و دوو دلی ئە ناخیاندا ئە بەرانبەر پەڕاڵەوێ
گەل و نەتەوێ ئەکەیاندا بچێندرێ.

بەلام مەزنی خۆراگرو بە ئارام و بە باوە، کە بەرژێوەندی گشتی گەل و نەتەوێ گەمی
بە پێرۆترین کار و فەرمان ئە قەڵەم دەدات و ئامادەیی ئە پێناویدا قوربانی بە ژیا
خۆش بدات، ئەو بە هیچ شێوەیەک پاکانە ئە بیرو بۆچوونەکانی ناکات و پێیان
پەشیمان نابێتەوێ مەحاله پاشە کشی ئە رێبازە کۆنە کە ی بکات و بەردەوام باوەڕێکی
نەگۆڕی بە سەرکێژ و گەل و نەتەوێ گەمی هەیی و ناپاکی ئە بەرانبەر یان ناکات، واتە
ئەتوانرێت چۆک بەو جوێرە مەزنیانە دا بێدرێت و نەپێیەکانیان پی بێدرکێنێ و نەتەوێ
کە سەپەتییان تێک بشکێندرێ. (الهوازی، ۱۹۷۸، ص ۳۹)

« نەو مەرقەھى لە پوانگەھى دەروونزانىيەو ۋەك نىسك واىە »

مەرقەھى خاۋەن ھەئەئىست ۋىيەروباۋەر زۆر بە زەحمەت دەتوانىت لە خىشتە بىرىت
ۋەتۈۋىشى دوۋرۈۋىيى بىكرىت ۋەزۇر دوۋرە لە يارىكىردن ۋەپەرىنەۋە لەم سەرى جەمسەرى
گەرەۋە بۇ نەو سەرى جەمسەرى ساردو سىيەكانى فىرى ھەئەئىنى ھەمۈو جۆرە
ھەۋاىەك نەكراۋەو قاچەكانى لەسەر نەۋە ۋانەھاتۈۋن كە ھەر ساتەھى بە نەزىمى
تە پلىك ھەئەپەن ۋناشتۈۋانىت داب ۋنەرىت ۋەھەۋ ۋەھەشت ۋناكارى كۆمەلەتە
ۋمەرقەھى تى پىشلى بىكات. لەبەر نەۋەھى كاتىك مەرقەھى بىرۋاى بە بىرو بۇچۈۋنىك ھىنا
ۋفەئەسەفەيەكى دىارى كراۋى ھەبۈۋ، ھەئەئىستى خۇى دىارى دەكات ۋەۋ پەرى دىسۈزى
ۋقەناعەتەۋە مامەئەيان لەگەل دەكات ۋ لە ھەئەس ۋكەۋتەدا بەرجەستە دەبىت ۋلە
پىناۋىدا خۇى بەخت دەكات ۋبەرژەۋەندى گىشتى ۋگەل ۋنەتەۋەكەھى دەخاتە پىش
بەرژەۋەندى تەسكى خۇدى خۇيەۋەۋ ھەستى بەۋە كىردەۋە گەيشتۈتە نەۋ بىرۋاىەھى كە
چارەنۈۋسى پەيۋەستە بە چارەنۈۋسى گەل ۋنەتەۋەكەيەۋە.

بەلام كاتىك تەك گىشت بەھەۋ داب ۋنەرىت ۋپىۋەرەكانى ژيان ۋمەرقەھى تى پى شىل
دەكات ۋقوربانى بە بەرژەۋەندى گىشتى ۋ چارەنۈۋسى گەل ۋنەتەۋە دەكات، تەنھا
نامانجى تىركىردنى پىداۋىستىە خۇدىيەكانى خۇيەتە ۋگىشت ھەل ۋدرزو بۇشاىيەك بۇ
دابىن كىردنى مەبەستە تەككىيەكانى خۇى دەقۇزىتەۋە، تەنانەت نەگەردى بە
بەرژەۋەندى گىشتىش بىت.

نەۋ جۆرە مەرقەھە لە بۋارى دەروونزانىدا بە مەرقەھى ھەل ۋخۇيەرىست ناۋ دەبىرىن ۋ
كۆمەلەك خاسىيەت ۋسىقاتى تەيىيەتەيان تىدايە كە بىرىتىن لە مانەھى خوارەۋە:

- ۱- سەل نەكەردنەۋەۋ پىشلى كىردنى گىشت بەھەۋ داب ۋنەرىت ۋناكارىكى پىرۋن.
- ۲- تۈۋانەي خۇسازاندن ۋگونجانندن لە تەك گىشت گۇرەنكارىيەكانى پۇژگار.

۲- نە بوونى ويژدان و (منى بالا) وسوزو خوشه وبىستى مرقشايه تى.

۴- رەفتار كوردن بە پىنى مەبدەنى چىژو نازار (اللذة والألم) ، واتە كرنوش بىردن تەننەت بۇ شەيتانىش بە مەبدەستى دەست كەوتنى چىژو پزگار بوون ئە نازارو ناخوشى و ئە دەست نەدانى بەرژمەندى تايىه تى خوى.

۵- نامادەنە بوون بە هيچ شيوەيهك بۇ قوربانى دان ئە پىناوى كۆمەلدا.

۶- چوونە ناو گشت كۆرۈ كۆيۈنە وەو حىزب و دەستەو لايەنىك، تەنھا بە مەبدەستى بەرژمەندى خوى و پاراستنى دەست كەوتەكانى، واتە وەك گۆلە بەرژمەن وايە پۇژ ئە كۆنە ھە ئىيت ئەو پووى ئەو شوئەيه.

۷- ماف و نەركەكانى سەرشانى نازانىت و بەردەوام مافەكانى ئە نەركەكانى زياترە.

۸- بىرۈا بوونىكى تەواو بە نامانج و پاكانە كوردن بۇ رىگە و چۆنىيە تى پى گەيشتنى (الغاية تبرر الوسيلة).

۹- بىرۈا بوون بە ياساى جەنگەل و دارستان. واتە مافى گەورەو تە ئەكە بازەكانە كە لېكە بى فرت و فىلەكان بگەن بە نىچىرى خويان و بىرېرى پىشتيان بشكىنن، نەمرى ومانەو بۇ خاوەن دەسەلات وزل ھىزەكان.

كۆمەلنىك ھۆكاردەبنە ھوى دروست كوردنى ئەو جۆرە مرقشە ھەل و خۇپەرستانە كە سەرچاۋەكەى ئە خىزانەو ھەلدەقولىت وژىنگەكانى تىرى كۆمەلايەتەش زياتر بە فىرتى دەكەن. خىزان يەكەم وگرنگترىن قوتا بخانەيه بۇ پەرۋەردە كوردن و فىر كوردن بولت و ئاكارى جوان و بىرۈزى كۆمەلايە تى.

تۆرىبەى ئەو مرقشە ھەل و خۇپەرستانە ئە خىزانىكى لىك ترازاوو پىر ئە گىروگرفت دا كۆرە بوون و ھەرىكەيان چەندەھا گىروگرفت وگرىى دەروونى ھەيە و تەنھا فىرى تىر كوردن پىنداويستى و ھەزو نازەزوۋە تەسكەكانى خويان بوون، ئەو ھى بۇ خويان

دەيانەۋىت بە خەلكانى تىرى پەۋا نابىنن، ھەرۋەھا زۇرچار سىستىمى كۆمەلە تەييارلىغان ۋە
قەدىمىي ھەندەرىۋىن بۇ دوستى كىرىم ۋە جۇرە مەۋقەنە، تەنھا بۇ پاراستىنى
بەرزەۋەندى ۋە كورسى ۋە پەۋ پايدى خۇيان، چۈنكى ھەمۇ پۇتتە دىكتاتورەكان چاك
دەزانن تەنھا ھەل ۋە خۇپەرستان دەتوانن بە دىسۇزى كىلە ئەقەيان بۇ بىكەن ۋەك
داردەستىك بەكارىيان بېيىنن، ئەبەر ئەۋە ژىنگەي پىيۇستىيان بۇ دەخۇلقاندىن ۋەتۇۋى
مامە جەمەيى ۋە ماستاۋ سار كىرىم ۋەيان بۇ دەچاندىن.

ھەرۋەھا نەۋۋى نارامى ۋە ئاسايش ۋە (استىقار) بەردەۋام ئەۋەچەكەداۋ بىۋىنى
چەندەھا مەلەلەننى پامىيارى ۋە كۆمەلە تەييارلىغان ۋە مەزھەبى، پىگە خۇشكەرىۋىن بۇ پالپىشت
ۋە پاراستن ۋە باۋەشگىرتىنى ئەۋ جۇرە مەۋقەنە، ھەرىيەكەۋ بە مەبەستى داشكاندىن
سەنگى ھىزۋ ھەۋسەنگى بە لاي خۇيدا، ھەرۋەھا جىگەي داخە تا ئىستاش
كۆمەلەكەمان سوۋدى ئە پەۋداۋ ۋە سەھەتەكانى مېزۋ ۋە رەنەگىرتۋە ۋە بەردەۋام
مەۋقە ھەل پەرىست ۋە خۇپەرست ۋە پىياۋ كۆز، پەۋ پايدى تەييارلىغان خۇي ھەيە ۋە لاندەۋ
كۆچەي پارىزراۋە ناكەۋىتە بەردەم تۈرەيى ۋە شالاۋ سزاي كۆمەلە ۋە ھەھا پىرۋەكانى
ژيان.

ئە كۆتەيدا تەنھا ئەۋە ماۋە بىلەن مەۋقە ھەل پەرىست ۋە خۇپەرست ئە پەۋانگەي
دەۋۋەنزانىيەۋە ھىشتا ئە قۇناغى سەھەتەيى گەشە كىرىمدايە ۋە ۋىژدان (كە دەسەلات
ۋە ھىزى ناۋەۋىيە) لاي دوست نەۋۋە ۋەك مەندال تەنھا ئە ترسى دەسەلات ۋە ھىزى
دەۋەكى (دايك ۋە باۋك ۋە مامۇستا ... تاد) سەۋۋى بەھا ۋە ناكەۋە كۆمەلە تەييارلىغان
نابەزىننىت، بەلام ئەگەر ئەۋ دەسەلات ۋە ھىزە نەبىت، ئەۋە ئە ھىچ شىتەكى تەرباكى
نەيە، چۈنكى ھىشتا ۋىژدانى بۇ دوست نەۋۋە، بەم شىۋەيە مەۋقە ھەل ۋە خۇپەرستىش
ئەبەر ئەۋە ۋىژدانى نەيە تەنھا ئە ھىزۋ دەسەلاتى دەۋەكى سەل دەكەتەۋە. ئەگەر
ئەۋەش نەۋۋە ئەۋ بە نازەۋۋى خۇي ئە گۆرەپاندا ئەم سەرو ئەۋ سەردەكەت ۋە گەشە
بەھا ۋە ناكەۋەكانى ژيان پىشەل دەكەت ۋە ھىزى ناۋەكىش (ۋىژدانى) نەيە سزاي بەلات
ۋە سەۋۋى بۇ دابىتە.

بەنەما دەروونییه کانی دیاردە ی راوو پووت >

نەگەر بە ووردی سەیری ژیان بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە پڕیەتی لە دیاردە ی جۆراوجۆر، (بە باش و خراپییەوه، بە تال و شیرینییهوه، بە سادەو ئالۆزییهوه،) هەریەگەیان میژووی سەرەلەدان و ناوو هەواو زەمینەو بنەمای دەروونی و کۆمەلایەتی و پامیاری و ئابوری تایبەتی خۆی هەیە، یەکیەک لەو دیاردە دزیوو ناشیرین و ترسناکەکانی کە تووشی کۆمەلگای کوردەواری بوو، دیاردە ی راوو پووت و تالانییه کە بەداخەوه بە شیوەیەکی ئەوەندە ترسناک پەرهی سەندوو، کە کۆمەلایەتیکی راوو پووت و تالان کار، زۆربە شەرمانە و بەبەر چاوی هەموو خەڵکیەوه لە کاتی ناوخت و تاییەتیدا دەکەونە ناو کوچه و بازارو زۆر جیگای تاییەتی و گشتی و تالانی دەکەن، گومانێ تێدا نییه کە ئەم دیاردەیه لە خۆیەوه کوت و پڕ بە شیوەیەکی هەردەمەکی، سەری هەل نەداوو میژووییهکی دوورو درێژو تاییەتی خۆی هەیە و پەرگ و پڕیشە ی تێدا داگرتاوەو زەمینە ی کۆمەلایەتی و ئابوری و پامیاری تاییەتی بۆ پەخساوه.

لە گرتنترین ئەو ھۆکارانە ی کە بوونەتە ھۆی دروست کردن و خولقاندنی ئەم دیاردە کۆمەلایەتییه دزیوو، ئەمانە ی خوارموم :-

۱- ئەو کارەسات و شەڕو ئاژاوانە ی کە بەسەر عێراقدا ھات و گەلی عێراقی کرد بە سوتاندنی و قوچی قوربانی :-

گومانێ تێدا نییه لە ھەر جیگایە ک شەڕو ئاژاوەو کوشتار و پاوانان ھەبێت، ئەوا تالانی و پاوو پووت دیوەکە ی تری ئەو کارەساتە دەبێت، چونکە لە کاتی شەڕو کوشتاردا ھەرچ سەرمايەو مال و چەک و تەقەمەنی لایەنیەک بکەوێتە بەردەستی لایەنەکە ی تری شەڕکەر، ئەوا بۆ خۆیان ھەلە لای دەکەن و بە پێی یاسای شەڕ، ناو دەبرێت بە (سەکوت) کە ئەمە خۆی لە خۆیدا جۆریکە لە تالان کردن و پاوو پووت. بەلام لە ژێر

ناوى دەست كەوت وبە بەرگىكى واقىيى و رېئىدراو شەرىيەنە. وەھەر ئەم دىياردەي شەرىيە كە دەبىت بە پائەرو ھاندەرى كەسانى تىر بۇ تالانى وپاوو پووت كىرن لە ژىر پەردەي تۆلە سەندە وەو گە پاندە وەي سامان ومانى زەوت كراو. بەم شىۋەيە لە كاتى شەرو كوشتاردا ئەم بازە بۆشە دەخولیتە وەو دووبارە دەبىتە وە.

ھەندىك جار تۆلە سەندە وەكە راستە و خۇ ئاراستەي دوژمن و كەسانى تالان كار دەكرىت، ھەندىك جار شى ئاراستەي ھىماو دارو دەستە و دام و دەزگاكانى تالانكار دەكرىت، ئىنجا ئەگەر نەتوانرا تۆلە لە دوژمن بكرىتە وە ئەوا ئاراستەي كەسان و دام و دەزگا ومان و سامانى كەسانى بىلەيەن دەكرىت و كەف و كوئى پق و كىنە و تورپى ئاراستەي ئەوان دەكرىت و دەبن بە قۇچى قوربانى و وەك دەئىن (تەرو ووشك پىكە وە دەسوئى) و لەرگىگى مىكانىزمە بەرگىيە دەروونىيەكانى وەك (ھۆھىنانە وە، پاساودان، ئاوەژوو كىرنە وەي پق و كىنە، گۆرپىن و لادان ... ھتە) ئەو كەسە تالان كەرانە پاساوى ئەو كارە دزىوو ئاشىرىنانەيان دەدەنە وەو خۇيان لە ئازارى وىژدان وەھست كىرن بە گوناھو تاوان پزگار دەكەن.

نەمۇنەش لەم بارەيە وە زۆرە، لە كاتى راپەرىنى بە ھارى ۱۹۹۱، ھەموومان چاك لە بىرمانە كە چۆن شىتەنە وزۆر بى شەرمەنە كۆمەلىكى دزو پاوو پووت كار و تالان كار ھەموو دام و دەزگا و كارگە گشتىيەكانىان تالان كىرد، دواترىش لە سالى (۲۰۰۳) كاتى روخانى سەدامى دىكتاتور.

۲- لاسايى كىرنە وە:-

وەك لە خالى يەكەمدا ئامازەمان بۇ كىرد كە چۆن لە كاتى شەردا مال و سامانى يەكترى لە ژىر پەردەي دەست كەوتەكانى شەردا تالان دەكرىت، بەم شىۋەيەش ژمارەيەكى زۆر لە تاكەكانى كۆمەل ئەم دىاردەيەيان قۇستە وەو لە كاتى ئاوەخت و تايەتيدا لاسايىيان دەكرىنە وەو ھىرش و شالەويان دەبىردە سەر زۆر شۆيىن ومان و دام

وهمزگاو تالانیان دهکرد، وهك نهوهی نهو پهنده كوردییی له مه پ خومان بسه لیتن كه ده لیت (گه وره ناو درپژئی وچوك پینی لیده خات).
د. كه ریم قهره چه تانی

۲- ریسوا نه كردن وسزانه دانی راوو پووت كاران :-

نه گهر خاوه نی پهوشت وهه نس وكه وتیكي ناكومه لایه تی هه نهو نابسه چی سزانه درا، نهوا زور به ناسانی له داهاتوودا دووباره دهكریته ووه كه سانی تریش له ریگهی چاولی كرده وه فیری نهو پهوشته دهبن، زوربه مان چاك دوزانین به درپژایی میژووی نهو ناوچه یه هیچ كاتیک دزو تالان كارو راوو پووت چی نهك هه ربه سزای یاسایی خویان نه گه یشتوون بگره به سهرمایه وپاره ی نهو تالانییه، پلهو پاییه یان پهیدا كردووو بوون به كه سانی به پریزو په سه ندی ناو كومه ل، كه به داخه وه ناووه هه واو زه مینه ی هوش وژی و بوچوونی نه مرؤی كومه لگا كه مان له بارو ریخوشكه ره بو گه شه كردنی نهو دیارده كومه لایه تیه نا به جییانه.

دهتوانین نمونه یه کی تری میژوو بهینینه وه یادی خومان نهویش تالان كردن و دزینی سامانی كوردستان و ناودیوو كردنی بوو، كه كه سیك نه بوو نهو دزو راو پووت كارانه بداته دادگاو سزا بدرین به لكو بوون به خپرو به ره كه ت وپلهو پاییه ی نهو كه سانه یان به ره كه شكه لانی فه نهك بردو نهو كه سانه ش كه ویزدان و ناكاری جوانیان ریگه یان پی نه دان راوو پووت و تالانی بكه ن، بوون به په ندی زه مانه و به نه زان و بیستوانا و ساویلكه له قه لهم دران.

۳- هان دان :-

به داخه وه هه ندیک جار دیارده ی راوو پووت كردن له لایه ن هه ندیک حوكمړان و دسه لات وهیزدار، زه مینه ی له باری بو خولقاووه ته شه نه ی پی كراوه، نهویش به به به سستی چاندنی تئوی بق وکینه و دوزمنایه تی وگیانی توله سه ندنه وه له نیوان تاك

وچىن وتۇنۇرەكانى كۆمەلدا ھەرەس پىنھىنانى زۆر بە ھاداب ونەرىت وپدوشتى
كوردەۋارى رەسەن، ھەرۋەھا بەكارھىنانى نەۋ پاۋو پووت كارانە ۋەك نامرازو مقاشىك
بۇ ھىنانە دى ئاۋات ونامانجە گلاۋەكانى خۇيان وزىسادكردنى ژمارەى دارو
دەستەكانيان.

ھەرۋەھا بەردەۋام بوونى ئازاۋەو شەپو نا ئارامى ماناى نەبوونى ئاسايش وپشت گوى
خستنى ياسا وبەردەۋام بوونى بەرەلایىيە، كە نەمانە سەرجمە ھان دەرو پىخوشكەرن بۇ
زىادبوونى دىاردەى پاۋو پووت. نەۋ كۆمەلەى كارى تالانى وپاۋو پووت نە نجام دەدات،
دەبىت بنەماۋ خاسىيەتى دەروونى خۇيان ھەبىت. بەشئوۋەيەكى گشتى (كۆمەل)
خاسىيەت وسىقاتى دەروونى تايىيەتى كاتى خۇى ھەيە وبەسەربارى دەروونى تاكدا زال
دەبىت، كاتىك كە دەبىت بە يەكىك لە نەندامەكانى نەۋ كۆمەلە.

لەم بارمىدە دەتوانىن نامازە بۇكتىبى (گىيانى كۆبوونەۋە) ى (گۇستاف ئوسون)
بەكەين، كە بەم شىۋەى خوارمەۋ، باسى نەۋ كۆرۈ كۆبوونەۋانە دەكات كە لە بارودۇختىكى
تايىيەتىدا دروست دەبن و ژمارمىەك لە تاكەكانى كۆمەل بە شىۋەىكى كاتى ولە شونىن
ۋكاتىكى تايىيەتىدا لە خۇدەگىرن ۋلەم خاسىيەتە دەروونىيانەى خوارمومىيان لا
دەردەكەۋىت و دەبن بە بنەماۋ پالئەرىكى سەرمكى بۇبە ئاكام گەيانەنى نەۋ كارانە ۋە
لە زۆر بۇنەى ۋەك (خۇپىشانەان ومانگرتن وپاۋو پووت ... ھتە) دەردەكەۋىت؛

۱- زال بوونى سۆزۈ ھەلچوون بەسەر ژىرى و ەقلىدا؛

تاك لەناۋ نەۋ جۆرە كۆرۈ كۆبوونەۋانەدا توۋشى جۆرە پەتايەك دەبىت كە بە
نەخۇشى وپەتاي ژىرى ناۋدەبىرىت و ھەموۋىيان دەكەۋنە ژىر پكىف وكارىگەرى سۆزۈ
ھەلچوونەۋەو بەسەر ژىرى وزىرەكىاندا زال دەبىت و توۋشى جۆرە ھەلس و كەۋت
ۋمامەلەيەكىان دەكات كە زىاتر لە رەۋشتى منداۋ ۋمروقى نەزان وگەمژە دەچىت

د. کهریم قدره چه تانی

وزورکاری ناشیرین ودر به داب ونهریت ویه هاو ناکاره کومه لایه تییه کان دهکهن که
زورجار دواي بزگار بوونیان له پانه په ستوی نهو کومه له زوربهی تاکه کان نیی په شیمان
دینه ووه هندیکیان هست به شهرمه زاریش دهکهن، چونکه له گه ل به هاو بو چون
وتیگه یشتنی تاییه تی نه واندان ناگونجیت، به تاییه تی کاتییک هوشیان دیتسه ووه به
خوینداو به پیوه ری ژیری و مه نیقی هه لی دهسه نگینیت. بیگومان نهو هه لئس وکته وته
نابه جی وناکومه لایه تیانه له نه نجامی کوپوونه ووهی بق وکینه و توورده ییه کی له راده به
درووه په یدا ده بیت که نه مانیش (واته بق وکینه و توورده یی) ده رنه نجامی زولم وسته م
وچه وساندنه ووه نه بوونی دادگه ری کومه لایه تییه و ره گی له میژووی ژیاننی نهو تاک
وکومه لانه دا داکوتاوه.

بزارستی نهو بوچوونه ش ده توانین خومان بهینینه ووه بهرچاو، کاتییک که تووشی
توورده یی و باریکی هه لچوونی نا ناسایی ده بین، نهو کاته بومان ده رده که ویت که زور
نهو هه لئس وکته وتی نابه جی و ناکومه لایه تی له کاتی هه لچووندا دهکهن که له کاتی
ناسایدا نا یکهین و نه وانه شه له دواي نه ماننی نهو توورده یی و هه لچوونه، ته نانه ت یاد
کرده ووشی تووشی شهرمه زاری و شهرمان بکات، زانستیش نهو هی سه لماندووه که گرزی
وتوورده یی و هه لچوون نه گهر بو ماوه ییه کی که میش بیت نهو ا پرؤسیسه گانی (عملیات)
ژیری وهک (ره خنه گرتن، لیک دانه ووه، هه لسه نگاندن، شیکرنه ووه، ... هتد) تووشی
نیلیجی دهکات، له بهر نهووه تالانی وکوشتن وراوو پووت وپی شیل کردنی به ها
بهرخه گانی ژیان نهو کاتانه دا له لای نهو دهسته راو پووت کاروبی ویزدان ودرزو
جاردانه زور ناسایی ده بیت.

۱- لهو کومه له به ناسانی برؤا به قسه و به قسه لۆک و پروپاگه نده دهکهن و کاریگه ری
لرسانکی له سه رباری دهروونیان وزیاتر تیز کردن ویه ده رخستنی ره وشته ناره لی
وئدالی و سه رده تاییه گانی مروف و پیشیل کردنی داب ونهریت ویه ها کومه لایه تییه کان،
ده بیت، له بهر نهووه له توانای هیژو دهسه لات وکسه سانی ده ره کیدا هه ییه، نهو کومه له

بقۇرنەوئەو بۇ مەبەستى تاييەتتى خۇيان بەكارىيان بەيىنن و وەك ماشىك بىيان كەن بە نامرازى دەستى خۇيان.

۳- سووربون لەسەر بەئاكام گەياندنى برىارو خواستەكانىيان :-

لەبەر ئەوئەو تەكەكانى ئەو كۆمەلە پرانىسىپەكانى رەخنەو ھەئسەنگاندن و ژىرى بۇ ماوئەيەكى دىارى كراو لە دەست دەدەن، لەبەر ئەوئەو لە ھىچ ھەنگاويكىياندا كەردەو ھەئس و كەوتەكانىيان ھەئناسەنگىنن و ھەست بە ھەئەو پىشئل كەرنەكانىيان ناكەن و سوور دەبن لەسەر بە ئاكام گەياندنى كارەكانىيان.

۴- ھەست نەكەرن بە ئىپرسراوئەتتى و گوناھو تاوان :-

تاك لەناو ئەو جۆرە كۆمەلەلەدا دەتوئەتەو و كەسايەتتى و ناسنامەى تاييەتتى خۇى لە دەست دەدات و رەوشتى لەناو كۆمەلەدا زۆرجار دژى ھەزو وىست و بۇچوونەكانى خۇدى خۇى دەبىت، ھەرچەندە كاتىك لەو بارە دەرورنىيە ولەناو ئەو كۆمەلە رزگارى دەبىت لە زۆر لە ھەئس و كەوتەكانى ناو ئەو كۆمەلە پەشىمان دەبىتەو.

چونكە كاتىك تاك لەناو كۆمەلەدا دەبىت لە دەسلەت و ترسى وىژدان و ھەست كەرن بە گوناھو تاوان رزگارى دەبىت و ھەريەك لە تەكەكانى ئەو كۆمەلە گوناھو تاوانەكان دەخاتە ئەستوى ئەو ترو ھەست بەوون بوون و دىارى نەكەرنى ئىپرسراوئەتتى دەكەن و ھىزىكى كۆمەلە دەرەكى لەلاى بۇ خۇدى خۇى و پارىزگارى ئى كەرنى دروست دەبىت، بەم شىئودىيە دەست دەكات بەتالانى و پاوو پووت ولە ميانەيەو لە زۆر پق و كىنەو تەرەيى كپ كراو رزگارى دەبىت و ھەندىك لە ھەز و ئارەزوو ھەفە كراوئەكانى تىر دەكات و چەندەھا ھۆكارى دەرورنى بۇ پاساودانى ئەو كارە دزىوئەى لەناو ئەو كۆمەلەدا دەست دەكەوئەت. (الكعبى، ۱۹۷۲ ص ۲۸۱-۲۸۹).

«سروشتی مروڤایه تی زور ناوۆزه و ده‌بارهی زور گووتراومو نووسراومو چه‌نده‌ها پابو چوون و ئیکدا نه‌وه‌ی جیاواز له‌باریه‌وه‌هیه‌ له‌وانه‌»

سروشتی مروڤایه‌تی زور ناوۆزه و ده‌بارهی زور گووتراومو نووسراومو چه‌نده‌ها پابو
چوون و ئیکدا نه‌وه‌ی جیاواز له‌باریه‌وه‌هیه‌ له‌وانه‌»

۱- سروشتی مروڤایه‌تی شه‌ر خوازمو گورگیکه‌و له‌ پیستی مه‌ر خوی چه‌شارداوه‌، له‌سه‌ر
کۆمه‌ل و دامه‌زراوه‌کانی پیویسته‌ ده‌سته‌مۆی بکه‌ن و له‌و تووندو تیژی و شه‌ر خوازییه‌ی
که‌م بکه‌نه‌وه‌.

۲- سروشتی مروڤایه‌تی خیر خوازمو کۆمه‌ل و داب و نه‌ریت و یاسا و پڕیمه‌ پامیاری و
کۆمه‌لایه‌تی و نابووویه‌کانی له‌ پێچکه‌ی راست لایان داومو به‌ره‌و هه‌ل‌دیرو سه‌ره‌پۆیی و
لاساری ده‌به‌ن.

۳- هه‌ردوو تۆوی شه‌رو خیر خوازی له‌سروشتی مروڤایه‌تییدا هه‌یه‌و له‌و ژینگه‌و
کۆمه‌لگایه‌ی که‌ تاک تیایدا ده‌ژی له‌ ده‌رخستن و وروژاندن و گه‌شه‌ پیکردنی لایه‌نه
باشه‌که‌ی (خیر) یان لایه‌نه‌ خراپه‌که‌ی (شه‌ر) سروشتی مروڤایه‌تی به‌رپرسیارن.

پرسیار ده‌کریت و ده‌گوتریت، نه‌گه‌ر سروشتی مروڤایه‌تی به‌ ته‌نها خیرخواز بوایه‌،
له‌ی کێ له‌و هه‌موو کاره‌سات و شه‌رو کاول کاری و خوین پشتنانه‌ی میژووی کۆن و نوێ
به‌رپرسیاره‌؟ نه‌گه‌ر به‌ته‌نهاش شه‌رخواز بێت، نه‌ی نه‌و هه‌موو دامه‌زراوو کۆمه‌له‌و
سه‌رلوکۆشه‌ خیرخوازیانه‌ی شارستانیه‌تی مروڤایه‌تی له‌ کام سه‌رچاوه‌وه
هه‌ل‌دێت؟ له‌ راستیدا به‌ پای زۆربه‌ی فه‌یله‌ سوف و پوناکبیرانی گۆره‌ پانی زانست و
پاشنیری، سروشتی مروڤایه‌تی بێ لایه‌نه‌، واته‌ تۆوی هه‌ردوو په‌گه‌زه‌ سه‌ره‌کیه‌که‌ی
ئێران (خیر شه‌ر) ی تێدا یه‌و له‌ توانادا هه‌یه‌ پووه‌و جیهانی فریشته‌ یان شه‌یتان
به‌دریت.

مىرۇقى كورد پىش ئەۋەى كورد بىت مىرۇقە ، ئەبەر ئەۋە ۋەك گىشت مىرۇقىكى تر (ئە ھەركىۋى يەك بىزى) تۋوى خىرو شەر خۋازى ئە ناخىدا ھەيە ، بەلام زۇر جار دوژمنانى كورد تەنانەت ھەندىك جار كورد خۇشى خۇى بەشەر خۋازىيان خۇخۇر ئە قەلەم داۋە ، ئەگەر بىت و وردىبىنانە و زانىستىيانە بۇ ئەم مەسەلەيە بىچىن ، بىگومان رەگ و بىنەماكانى بۇ ئەم ھۇكارانەى خۋارمۋە دەگەرپىنەۋە :-

۱- بەدرىژايى و پانتايى مىژوو ، مىرۇقى كورد ھەرزوئەم لىكراۋ بوۋە مافەكانى پىشىل كراۋە تۋوى دوۋبەرەكى وناكۆكى و شەر خۋازىيان ئە ناخىدا چاندوۋە ، بەردەۋام دوژمنان ژىنگەيەكى نالەباريان بۇ مىرۇقى كورد خۇلقاندوۋە ، بۇ ئەۋەى بە تەنھا لايەنە خراپ و شەر خۋازىيەكەى سىروشتى مىرۇقايەتى گەشە بىكات و ھەۋلى سەركوت كورد و كپ كوردنى لايەنى خىرخۋازىيان داۋە .

۲- بە دەگمەن بارو دەرفەتى مىژوۋىي ئەبارو گونجاۋ بۇ مىرۇقى كورد رەخساۋە ، تا بىتوانىت ژىنگەيەكى دروست و ناسايى بۇ تاكەكانى بخولقىنىت و ئە رىگەيەۋە ۋوۋە گەشەكەى سىروشتى مىرۇقايەتى گەشە پى بىكات ، بەلام بەداخەۋە ھەرزوۋ ئەم بارو دەرفەتانە ئە مىندالانى مىژوۋى كورددا خىكىنراۋە ئەبارىراۋە كوردىش ۋەكۋ پىۋىست نەيتۋانىۋە خۇى سودى لىۋەربىگىت .

۳- بەردەۋام زۇربەى تاكەكانى كۆمەلگەى كوردى ئەگىرگىتىن و سادەترىن پىداۋىستى (فسىۋلۇژى و دەروونى) بى بەش كراۋن ، بى گومان كاتىك مىرۇقە ئە پىداۋىستىيەكانى بى بەش دەكرىت ، دەكەۋىتە بارىكى دەروونى ناسايى و گرژىيەۋە و بەردەۋام ھەۋلى تىركردنىان دەدات ئىنجا ئە بەرنەۋەى ھەۋە دەروازە ناسايىيەكان ئە بەردەم مىرۇقى كورددا داخراۋە ، بۇيە زۇر جار بە ناچارى رىگەى نا ناسايى بۇ تىركردنى پىداۋىستىيەكانى گىرتۋتە بەر .

۴- تاوۋەكو ئىستا ھىچ ھىزو دەسلەلات و پزىم و دامەزراوئىكى كۆمەلایەتتى بە راستى خزمەتتى مرقۇشى كوردى نەكردووومو بەردەوامىش ئە ھەولئى نەو دەدابووە كە بەرنامەو نامانجە تاييەتییەكانى خۇى بە ئاكام بگەییەنیت و زۆر جاریش نەو ھىزانە كەم نەرخەمیان نەكردووە ئەوۋى كە مرقۇشى كوردو بەرژەوۋەندى گشتى بکەن بەبەردەبازو دەروازە بۆبەدى ھىنانى نەو بەرنامەو نامانجانەیان ، میژووی كۆن و نویشن پېن ئە راستى و بەلگەنامەو گەواھى نەو راستیانەى سەرموۋە دەدەن.

۵- كارەسات و پووداۋەكانى میژووی كورد ھۆكارىكى سەرەكین بۆ دروست كردنى بارىكى دەرونى ئانۆز ئەلای مرقۇشى كورد و ھەست كردن بەوۋى دۇستى كەمەو زۆربەى كۆمەلگاۋ وولاتانى دراوسى و بیانیىش دوژمنى سەرسەختى چارەنووسىن ، بى گومان ئەم بۆچوونەش بەردەوام وای ئە مرقۇشى كورد كرددووە كە ئەسەنگەرى خۇپاراستن و بەرگریكردندا بیىت و ئەگەر ئە پىگەى چەك و كوشتاریشەوۋە بوو بیىت ھەندىك جار ھەولئى سەندنەوۋى مافە زبوت كراۋەكانى بدات و بە چاۋى گومانەوۋە پروانیتە كەسانى تر .

نەوۋى جىگای داخە ، ئەو ھۆكارانەى لای سەرموۋە ئەك تەنھا ئە جەستەو دەروونی مرقۇشى كوردیان خواردووومو ئە ھىزو توانایانى كەم كردۆتەوۋە ، بەلگەوۋەك مەنەكەییەكیش سەرسىنگى زۆربەى حیزب و پىكخراۋە سیاسیەكانى كوردیشى گرتووومو ئەیان توانیوۋە خۇیانى ئى دەرباز بکەن و ئەو ھەل و بارودۆخە زىرپىنیانەى بۆ كورد خراۋە بیقۇزەوۋەو بۆ خزمەت كردنى مرقۇشى كورد و سارپىژكردنى برینەكانى سوودى لىبىرگىن ، بەداخەوۋە ھەزار جار بەداخەوۋە ، ھەندىك جار ئەوان خۇشیان بوون بە ئەكارىك بۆتیک شكاندننى كەسایەتتى مرقۇشى كوردو كولاندنەوۋى برینەكانى و پانەنى تۆۋى دوۋبەردەكى و ئاكۆكى و پەرت پەرت كردنى ھىزو توانای مرقۇشى كورد .

نەمۇنەش لەم بارەيەو زۆر زۆر و زۆر جار لاپەرەكانى مېژووى كورد بە خويىنى
شەرى براكوژى سوور بوو و مەۋقى كورد بە ناوى كوردەيە تىيەو تەۋشى دووفاقى و
نامۇيى كراو . لەبەر نەو ھۆكارانەى سەرەو كاريكى زۆر ئاسايىيە نەگەر زۆرەى
تاكەكانى گەلى كورد تەۋشى ھەلەو لادان و سەرگىشى بوو ، نەك لەبەر نەو
شەرخوان ، بەلكو لەبەر نەو نەو ژىنگە كۆمەلەيەتى و ئابوورى و پامىارى و
رۇشنىرىيە تىيادا دەژىن زۆر ئالۆزە نەك كورد بەلكو ھەر چ نەتەوئەكى تىرىش لەو
جۆرە ژىنگانەدا بژى زۆر لە كورد خراپتر دەكات .

سوپاس بۇ خودا كورد زۆر خۇپاگرو بەنارامە ، بەلام نابىت نەوئەمان لە ياد بچىت نەو
ژىنگەيەى كوردى تىيادا دەژى زۆر سەخت و دژوارەو نەگەر ھەولى چارەسەركردنى بە
پەلەى بۇنەدرىت نەو كارساتى گەرەتەرى بەدوادادىت .

«شەرى ناوخۇو رەنگدانەوى ئەسەر دەروونى مەرقى كورد»

ھەموو بوونە وەرئەك پىداۋىستى بەكەش و ناو ھەوای تايىبەتى خۇى ھەيە بۇ
گەشە كەردن و بەردەوام بوون ئە ژيان ، مەرقىش وەكو ھەموو بوونە وەرەكانى نە ژىنگەى
ئە بارو گونجاۋى خۇى بۇنە شونما كەردن پىۋىستە ، دەبىت ئە تواناى ئەو ژىنگەيەدا
دەبىت كە پىداۋىستىەكانى مەرقى دابىن بىكات و زامنى بەردەوام بوونىشى بىت . مەرقى
دو جۇر پىداۋىستى سەرەكى ھەيەو دەبىت تىر بىكرىن بۇ ئەوئەى ئەو مەرقى ئە
مالەتەكى ھاوسەنگىدا بىت و دوور بىت ئە گرژى و ئە پاوكى و تواناى ئەفراندىن و
بەرەم ھىنانى ھەبىت ، يەكەم پىداۋىستىش ناسراۋە بە پىداۋىستىە فسىۋلۇژىەكان ،
كە بىرتىن ئە (خۇراك ، ناو ، خەو ، نۇكسجىن ، پەى گەرماى مام ناۋەندى واتە نەزۇر
گەرم و نە زۇر سارد ، پزگاربوون ئە پاشەرۇ) ئەم پىداۋىستىە فسىۋلۇژىانە بۇ بەردەوام
بوونى ژيان زۇر پىۋىستى و ھىچ بوونە وەرئەك بە بى ئەو پىداۋىستىە فسىۋلۇژىانە
ئاتاىت بىرى و ئە چەند پۇژىك زىاتر ئە ژياندا بەردەوام بىت .

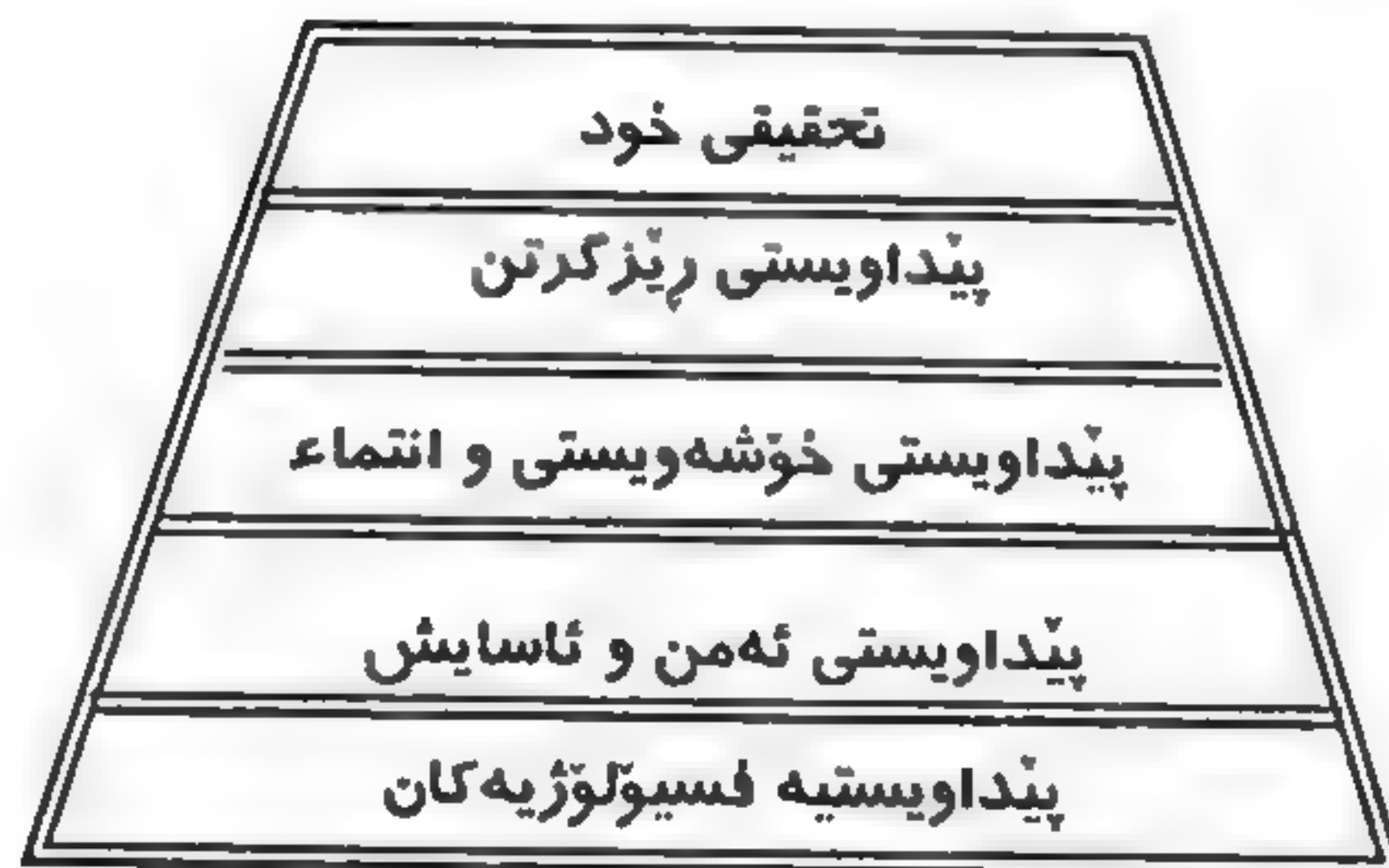
تىر كەردنى ئەم پىداۋىستىە فسىۋلۇژىانە دەبىت بەبىنە ماوسەرچاۋە بۇ
پىداۋىستىەكانى جۇرى دوۋەھەم كە بە پىداۋىستىە دەروونىيەكان ناسراۋون و دابىن
كەردىن ، مەرقىيەتى مەرقى دەسەلىتى و ئە بوونە وەرەكانى تىرى جىادەكاتەو .
پىداۋىستىە دەروونىيەكانىش بىرتىن ئە (دىنىايى و ئەمەن و ناسايش ، خۇشەۋىستى
پزگرتن و وابەستە بوون (انتماء) ، دۇزىنە وەو ھىنانەدى ئامانجەكانى خود
انخىق الذات) .

يىگەمەن ئەو پىداۋىستىە دەروونىيەكانە چەندەھا لق و پۇپى ئى دەبىتە وەو ئە رىگەى
لەت كەردن بە دىنىايى و ئارام و دەست كەوتتى سۇزو خۇشەۋىستى كەسانى تىرو ،
لەت كەردن ھاوسەرى ژيان و پىشەيەكى گونجاۋەو ، پىۋىستە مەرقى ھەست بە بوونى
نۇبىكات و بەرەم ھىنەرىبىت ، پەيوەندىيە كۆمەلەيەتەكانى ئەگەل كەسانى

چواردەۋرى سەركەۋتوۋ بىت و ھەست بە نازارى وىژدان نەكەت و خۇي بە زولم لىكراۋ
نەزانىت و پلەۋ پاىيە شىۋى خۇي لەناۋ كۆمەلدا ھەبىت ، نەمانەۋ چەندەھا
پىداۋىستى تر، مەۋقايەتى مەۋقە دەسەلەتن و لە چىلپاۋى لادان و سەركىشى و
سەۋكايەتى پىكردن دىۋورى دەخەنەۋە كالاى مەۋقايەتى بەبالادا دەبىرن و دىۋوستى
دەروونى بۇ دەخەلەتن

جىگەي خۇيەتى لىرەدا نامازە بۇ ھەۋل و كۆشەكەنى دىۋونزانى نەمەرىكى
نەبەرەھام ماسلۇ (بىكەين كە تىۋورىكى گەنگى دەربارەي پىداۋىستىەكەنى مەۋقە دانەۋە،
لەۋ تىۋورەيدا پىداۋىستىەكەنى مەۋقە بە شىۋەيەكى ھەپەمى (قوۋچەك) ، بە پىنى
گەنگەيان بۇژيانى مەۋقە بەسەر (۵) پىداۋىستىدا دابەش كەردوۋە ، لە بىكەي
قوۋچەكەكەدا پىداۋىستىە فەسەۋلەۋزىەكەنى دانەۋە دىۋى نەۋىش پىداۋىستى ئاسايشە
ئىنجا خۇشەۋىستى دىۋى نەۋىش رەزگەرتن و لە تەۋپەكى قوۋچەكەكەشدا دەست كەۋتن و
ھىنانە دى نامانجەكەنى خەۋە (تەققىق الذات) ۋەك لەم شىۋەي لاي خەۋەرەدا
دەردەكەۋىت. (دافىدوف ، ۱۹۸۲ ، ص ۴۴۱)

تىۋورى أبراهام ماسلۇ بۇ
پىداۋىستىەكەنى مەۋقە



بىگومان ماسلۇ بە شىۋەيەكى لاپەلايى و ھەپەمەكى ئەۋ پىداۋىستىانەي رەز
نەكەردوۋە، بەكەۋە پىنى گەنگەيان دىناۋە ، بۇ نەۋە ئەۋ پىداۋىستىەي بۇژيانى
مەۋقە زۆر گەنگە بىت ئەۋە لە بىكەي ھەپەمەكە (قوۋچەكەكە) دىناۋەۋ بۇۋەرىكى
زىاترى ئە پىداۋىستىەكى تەداگىر كەردوۋە .

نه گهر به ووردی سهیری قووچه که که بکهین ، نه و کاته بومان دهرده که ویت که
 پنداویستیه فسیولوزیه کان له هه موو پنداویستیه کان تری بوزیانی مروقه گرن گتربو
 ده بیت یه کهم جار نه و تیر بکریت نینجا پنداویستی دوو هه سهره لده دات له نه ویش
 ده ست کردنی مروقه به نه من و ناسایش و دنیایی و بزگار بوونه له هه پرده و چاو
 سوور کردنه و دو سوو کایه تی پیکردن ، دواي نه ویش پنداویستی سینه م چه که ره ده کات ،
 نه ویش نه ویه که ده بیت مروقه خوشه ویت و نه دام بیت له یه کیک له دام و دمرگا
 کومه لایه تییه کان ، نینجا ده بیت مروقه جیگه ی ریزو ستایشی که سانی تری بیت و پله و
 پایه ی له ناو کومه لدا هه بیت ، له تروپکی پنداویستیه کانیش ته حقیقی خوده ، له
 ریگه ی بوونی فه لسه فه یه کی تاییه تی بوزیان و گه یشتن به قونای دا هینان و
 نه فراندن و هه ست کردن به درووستی دروونی .

به لام ماسلو به چاوی گومانه وه دهروانیته گه یشتن به قونای پینجه م ، به برپای
 نه و له سه دایه کی (۱ /) تاکه کان کومه ل ناتوانن خودی خویان بدوزنه و مو بگه نه
 قونای (تحقیق الذات) نه ویش له بهر چه ند هویه ک ، له وانه نالوزی ژیان و
 تیرنه کردنی چوار پنداویستیه که ی پیشووتر که دهرن به بناغه بو پنداویستی پینجه م
 ، دهره ها ترس و دله پراوکی تاک و نامو بوونی به خودی خوی و نه شاره زایی دهر باره ی
 ترانست و لیها تووه شاراهه کان .

لای هه موومان ناشکرایه که شهرو کوشتار مانای (کاول کردن ، کوشتن ، به دیل گرتن
 سوکایه تی پیکردن ، تالان ، ده ست دریزی کردنه سهر شهرف و نامووسی نافرته ،
 ارزان ، زرمه ی توپ ، ناله ی هاوون ، گرمه ی فرۆکه و چه ند هه پموشنا و کرداری
 دهره ها نه ی تر) ده گه یه نیته و کاره سات و نه هاهه تی بو هاوولاتیان به جی ده هیلیت و
 دهر دیردانه ی سهره وه دهرن به پروودا و کاری ناسایی پوزانه و ژیان مروقه ده کهن به دوزخ
 دهر گدانه وه ی ترسناکی له سهرباری دهروونی مروقه به گشتی و مندالان و لاوان به
 تاییه تی ده بیت . ترسناکترین شوینه واری شهرو کوشتار (ترس و خه م و خه هت و دله

پاوکی و چاوه پوانکردنی کاره ساتی ناخوشترو ، خه وئیزپان و کابووس ، ردهش بینینی له ژیان ، خه مۆکی و چه نده ها گرتنی دموونی و کۆمه لایه تی تره . زۆربه ی نه و که سانه ش که پریشکی شهرو کوشتار دهیانگریته وه و به ناگری شهرده سوتین هاوولاتی بیگوناوه مه ده نین ، به تاییه تیش ژن و مندال و به سالاجوو .

نامارەکان ناماژە بۆ نه وه ده که ن { که له ماوه ی نه م ده سانه ی دوایدا نزیکه ی (٤٠) چل ملیۆن مندال له رۆژه لاتی ناوه پاست و باکووری نه فریقیا که وتوونه ته بهر هه رده شه ی شهرو کوشتارو ماله کانیا نیا تالان کراوه یان سووتینراوه و کاولکراوه دایک و باوک و کهس و کاریان تووشی کوشتن و بریندار بوون و به دیل گرتن و سووکایه تی پیکردن بوون و زۆربه یان په رموازه و ده ربه ده ر بوون و به ناچاری لانه و مالی خویان به جی هیشتوووه خوشیان له سووکایه تی و گرتن و نازاردان و راوانان بی بهش نه بوون و زۆریش له و مندالانه بوون به سووته مه نی نه و شه ره دزیوانه { (یونسف ، ١٩٩٥ ، ص ٥)

سهره پای نه و شوینه وارانە ی سهرموه شهرو کوشتار مرقو تووشی نامویی و ردهش بیننی و بی هیوایی له ژیان دهکات نه ویش له نه نجامی بینینی لاشه ی کوژراوه سووتینراوه بیستنی گریان و هاوارو له خۆدان و ههست کردن به راوونان و لیدان و سووکایه تی پیکردن و دهست دریزی کردنه سهر نامووس و شه ره فی ژنان و تالان کردن و چه نده ها دیارده ی دزیوی تر . هه روه ها شهرو کوشتار مرقو فیری زۆر په وشت و ناکاری ترسناک و توقینه ر دهکات له وانه :-

١- بلا بوونه و مه ته شه نه کردنی دیارده ی قوچی قوریانی :-

له شهرو کوشتاردا زۆر کهس پيسوا دهکرتن و سووکایه تیان پیده کريت و دهست دریزی ددکرتنه سهریان ، نه و که سانه ش له نه نجامدا ههست به رق و کینه و نارمزیی ده که ن ، به لام له به رنه وه ی ناتوانن راسته وخۆ تۆله ی خویان له دوژمن و زالممان بکه نه وه ، نه و

بە پىنى تىۋرى قۇچى قوربىنى ئاراستىدى كەسنى لاوازو ھەزارو بى دەسە لاتى دەكەن و
نەو مەۋقە بى گوناھو بەستە زمانانە دەبن بە قۇچى قوربىنى و باجى زالىمى و ناھەقى
زۆرداران و دەست درىژى كاران دەدەن ، كە نەمەش خۇى لە خۇيدا دەرنە نجاينكى
تەسنى شەپو كۇشتارە (ارجايل ، ۱۹۸۲ ، ص ۸۵) .

۲- لە رىنگى لاساىى كەردن و سەرنج دان وىيىننەو ، زۆربەى تەكەكانى كۆمەن فىرى
رەشتى شەپخوازى و دەست درىژى دەبن ، شەپى ناوخۇش زىاتر تەشەنە بەم دىاردەيە
دەكات ، تىۋرى فىر كەردنى كۆمە لايە تىش ئامازە بۇنە و پاستىيە دەكات ، چوتكە لە كاتى
شەپو كۇشتارەدا چواردەمورى مندال و ژىنگەى تەكەكانى كۆمەن ھەمووى دەبن بە كۇشتن و
دەست درىژى و پاونان ، مندال و ھەرزەكارو لاۋانىش نەو ھەئس و كەوت و دىاردانە
و مەدگەن و فىرى دەبن ، نەموونەش لەم بارەيەو زۆرە چوتكە لە كاتى شەپو كۇشتار زۆر
بە ناكرا ھەست بەگىانى شەپخوازى و دەست درىژى لە ھەئس و كەوتى باوك بەرانبەر
مندالەكان ، مىرد بەرانبەر ژنەكەى ، مامۇستا بەرانبەر قوتابىيەكان ، پۇلىس
بەرانبەر ھاوولاتيان ، لىپرسراو بەرانبەر نەندامەكانى دەكەين .

۲- تەشەنە كەردن و بلاۋبوونەو دىاردەكانى خوۋ پىنە كەرتن بە خواردنەو (الأدمان)
و بە كارمىنانى ماددەى ھۇشبەرەو ، لاسارى و سەرەپۇيى ، نەخۇشى دەروونى و ژىرى ،
لادانى سىكىسى ، بەرتىل و مەركەرتن و درۋو ھەلخەلە تاندن . لە بەرنەو دى مەروۋ تا
بەدەك دەتوانىت خۇى لەگەن ژىنگەى نالەباردا بسازىنى ، بەلام نەگەر بارودۇخ زۆر
نەۋارو ئالۇز بوو ، بەرگرو بەربەست و فشارو گۇپانكارىيەكانى چواردەمورى مەروۋ لە
تەنەى كەسدا نەماو و دك مۆتەكە سەر سىنگى تەكەكانى كەرت ، نەوا نەو تەكانە بە
ناچارى پەنا بۇزۇر ھەئس و كەوتى ھەلەو نابەجى دەبەن و پىگەى ھەرت و فىل و
نەمەست بۇ خۇسازاندن و زال بوون بەسەر نەو بەربەست و گۇپانكارىيەكانەدا دەگرنە بەر
لەراج ، ۱۹۷۰ ، ص ۲۲۵) .

بىلمەتى و ئە رادەبەريان بۇ ئىدەدرىت و دەكرىن بە ئەفسانە و ئە پىستى مرقايشەتى دەريان دەھىتن و ئەوئەندە بەشان و بالاياندا ھەئدەدەن و چىرۆك و پووداوى شاخداريان بۇ دروست دەكەن، تا ئەو كەسانە خوشيان باوەر بەو درۆو ئەفسانە دەكەن، ئەو كاتە دوورنىيە بەرزكردنەوہى ئەو كەسانە بۇ شوین و پلەو پایەيەكى گىرنگ كەشیاو بە ئىھاتووی ئەوان نىيە تووشى ئەخۇبايى بوونيان بىكات و خۇيان ئە بىر بىچىتەوہو دواجار ھەمو شىوازىكى پىويست ئەگەر دا پلۆسىتەر دىكاتتورانەش بىت بگرنە بەر بۇ پاراستى ئەو كورسى و پلەو پایەيەكى كە بە ناھەق پى گەشتوون.

ئەبەرنەوہى ئاستى رۆشنىرى و ئابوورى و رامىارى و كۆمەلەيەتەش ئەو كۆمەلە نەزانەدا زەمىنەيەكى ئەبارە بۇ دىكاتتورو مانەوہى، ئەبەرنەوہى پۆژ ئە دواى پۆژىاتر چىنگى خۇى ئە كورسى دەسلەلات قايم دەكات و دەست و پىوئەند بۇ خۇى دروست دەكات و دوور نىيە ئە دوايشدا بىت بە دىوئەمەيەك بۇ ئەو كۆمەلە.

دەرنە نجام :-

وہك ئە سەرەتادا ئامازەمان بۇ كرد كەسايەتى زۆر ئالۆزەو كۆمەلەك ھۆكار ئاوتەتى يەكترى دەبن و كەسايەتى دروست دەكەن، بەلام ئەگەل ئەو ھەموو ئالۆزىيە، دەتوانىن تا رادەيەكى باش لى تىبگەين و پىشبینى و كۆنترۆلى زۆر لایەنى بگەين. راستە كەسايەتى دىكاتتور چەند خاسىەت و سىمايەكى تاييەتى خۇى ھەيە، بەلام مەرج نىيە ھەموو دىكاتتورەكان ئە بىنەماو ھۆكارەكانى دروست بوونياندا ھاوبەش بن، چونكە دياردە دەروونى و كۆمەلەيەتەكان زۆر ئەو ئالۆزترن كە بتوانىن بىانخەينە چوارچىوہو قالىبىكى ديارى كراوہو، بۇ نەمۇنە ئەگەر ئە چەند دىك بگۆئىنەوہ، ئەو كاتە بۇمان دەردەكەوئىت كە يەكىيان ھەست بەكەمى كردن پالى پىوئەناوہ بۇ دىكرەن، بەلام دووہەمیان ھەژارى و نەبوونى و سىھەمىشيان گىيانى تۆلەسەندەوہ، چوارەمىشيان بۇ دەرخستى ھىزو نىرايەتى و... ھتە.

۴- چەكەرە كىردى تۆۋى بىق و كىنە و گىيانى تۆلە سەندەنەۋە:-

شەپ دەبىتە مایەى بى باوك كىردى زۆر مندال و پەش پۆش كىردى ھەزارەھا ئافرەت و
لە ئاۋىردى بىراى سەدەھا كچ و شەل و كۆنر كىردى و شىۋاندى جەستەى دەيەھا لاۋو
جەرگە سوۋتاندى دايكان و بىۋەژن كىردى ئافرت و چەندەھا كارەساتى تر، كە
شۋىنەۋارى ترسناك لە دل و دەروونى كەس و كاروۋ دۆست و برادەرانىيان بە جى دەھىلن
و گىيانى تۆلە سەندەنەۋە لە لايان دەخوئىتى و بەردەۋام بوونى ئەو دىاردەيەش
قەۋارەى نەتەۋە و گىيانى ھاۋكارى و تەبایى كوت كوت دەكات و ھەزارەھا دەلاقە و درز
دەكاتە جەستەى كۆمەل.

كە بەداخەۋە زۆر جار ئەو (بىق و كىنە و تۈرەبوونە دەبىتە ھۆى ھەئس و ئەۋتى نا
بە جى و گىرتى رىڭاى چەۋت و كەمتەرخەمى و دەست درىژى و تىك دان) (جلال، ۱۹۷۲،
ص ۱۳۶). چۈنكە كۆمەلگەى نەخۇش دەبىت بە رىڭر لە بەردەم (تىركىردى
پىداۋىستىەكانى تاك و پىر دەبىت لە بىبەش بوون و كۆسپ و مەلانى و تاك ھەست بە
دلىيى و ئارامى ناكات و گومان و دوۋدى و بىق و كىنە بەسەر سۆزۇ خۇشەۋىستى و
ھاۋكارىدا زال دەبىت و دادگەرى كۆمەلەيەتى باردەكات و چەۋساندەنەۋە نا يەكسانى و
(ھەركەس بۇ خۇى) زالدەبىت و تاكەكانى ئەو كۆمەلە بەردەم لادان و سەركىشى دەبات)
(زھران، ۱۹۷۷، ص ۳۴۰-۳۴۱).

۵- لە ئە نجامى ئەو كارەساتانەى بەسەر گەلانى عىراقدا ھات و دواى ئەۋىش گەمارۋى
ئابوۋرى و ئىنجا شەپى ناۋخۇۋ بىكارى و ھەژارى كەۋتنە خواردن و كلۇر كىردى جەستەى
مروقى كورد. بەداخەۋە زۆر بەى لاۋان بى ئىش و كارن و نازانن ئەو ھەموو كاتە بى
ئىشىيەيان بە چى بەسەر بەرن، كە ئەمە خۇى لە خۇيدا مۆتەكەيەكە و خەرىكە
قۇرۇقۇراگەى لاۋان كون كون دەكات و ھەناسەيان لى دەبىت. (بى ئىشى لاۋان يان
ھەزدەكاران ھۇكارىكى ترسناكە بۇ لاسارى و لادانىيان و پىشلى كىردى ياساۋ داب و

نظریتی گروه لایه‌تی و سهره‌گذاری دیاردهی نامویی و پشه‌بینی (عاقل، ۱۹۸۱).
۲۰۹.

۶- زیادبونی ژماره‌ی نه و که سانه‌ی تووشی گرفت و نه خوشی دمروونی بوون :-

شەپو گوشتار کارەساتی دل تەزیتی بە دوادا دیت و کار لە کۆنەنداسی دەمارى
ناوەندی دەکات و لە رێچکەى ناسایی خۆی لای دەدات ، لە بەرئەوهی (کارەسات و رێگرو
کۆپ ، مەوۆ تەووشی ترس و دڵەپاوکی و خەمۆکی و مەملانیسی دەروونی دەکات و
هەوسەنگی تێک دەدات و ناھێلیت وەک مەوۆشکی ناسایی خۆی لە تەک ژینگە کەیدا
بازینی و دوا جار تەووشی کۆمە ئێک گەرفتی دەروونی و کۆمە لایەتی دەکات) (جەلفورد ،
١٩٦٦ ، ص ٢٦٦) .

۷- زال بوونی هیڙی میلیشیات و تایه فہ گہری و دستہ و قاعمی جیاجیا:-

له گاتی شهرو کوشتاردا هه موو لایه ک هه وئی خو پرچه ک کردن و زیادکردنی ژماره ی
چکاره گانی ده دات و چاو پۆشی له زۆر په وشت و سه ره پۆیی چه کداره گانی ده کات ،
له بهر نه وهی له لایه ک پیوستی پیا نه و له لایه کی تریشه وه بهر بلاوی به ره گانی
بانگ و زۆر بوونی ژماره ی چه کداران و بلاو بوونه وهی چه ک و ته قه مانی له ناو
هار لاتیان و بوودانی کاره ساتی کوشتن و بریندار بوون و سه وز بوونی گیانی رق و کینه
بۆ ته نه نه وه و زالبوونی پرۆسیسی هه ئچوون به سه ر پرۆسیسه گانی ژیریدا ، ته رو
بۆ ته یکه وه ده سووتینی ، له لایه کی تریشه وه که نه مه ش کاریکی خراپ ده کاته سه ر
بانگ و زۆر بوونی هاو لاتیان ، هه رچی بووی گه شی شارستانیته و مرۆفایه تی هه یه
پیش ده گریته و دوور نییه نه و هه ئس و که و ته هیستریانه ته شه نه بکات و وه ک
په نایه کی ترسناک زۆربه ی تاکه گانی تری کۆمه ل بگریته وه ، چونکه (مرۆف به

تايىبەتى ھەرزەكار ھە رېنگەي سەرنج دان و لاسايكردنە وموۋە فيرى زۆر پەشتا و ئاكارى
كە سانى چوار دەورەيان دەبن (دىبابنە ، ۱۹۸۴ ، ص ۵۹) .

۹- تىك چوونى شىرازەي خىزان :-

شەپو كوشتار مال و ئىرانى و كاۋل كارى ھە دوو تويىدا خۇي ھە شارد اوۋو ھە موۋ دام و
دەزگا كۆمەلە تەبەكان ھە ئدەتە كىنىت ، ھە پىشەۋەي ھە موۋشيان خىزان كە بە يەكەم
خانەي زىندوۋى كۆمەلە دادەنرىت ، شىرازەي خىزان ھە نە نجامى كوشتن يان بەدىل گرتن
يان برىندار كرتن يان تىك دان و تالان كرتن يان ئاۋارە بوونى يەكك (يان زىاتر) ھە
ئەندامەكانى تىك دەچىت و تاكەكانى تر توۋشى بىبەش بوون و خەم و خەفەت و ترس
و دئە راۋكى دەبن .

مانەۋو درىژە كىشانى ھە بارو دۇخە تاكەكانى ھە خىزانە بەرەۋ ھە ئدىرو
كارەساتى ترسناك دەبات ، بە تايىبەتەش مىندالان و ھەرزەكارەكانيان ، ھەب، رنەۋەي ھە
قۇناغى گەشە كرتندەن و شارەزايىي و زانىياريان كەمە و بە ئاسانى ھە بەردەم
كارەساتدا چىك دادەن (دەرنە نجامى توۋرىنەۋەكانى زانىيان) ئان ويستون ، جارى
ترفرز ، ئورنس و بىرت) ئامازە بو ئەۋە دەكەن كە ھە مىندالانەي ژىنگەي خىزانىيان
تىك چوۋو ھە بارو دۇخى شەپو پىر ھە ئازاۋەدا دەژىن ، توۋشى دواكەۋتنى ژىرى و
پەشۋاۋى دەروۋنى و ھەئس و كەۋتى سايكو پاسى دەبن و ۋەك مىندالى ئاسايى گەشە
ناكەن) (قىتامى ، ۱۹۸۹ ، ص ۱۲۴) .

چونكە شەپو كوشتارو بارو دۇخى ئاسايى ژىنگەي مەۋقە دەكەن بە دۆزەخ و بى ھىۋايى
و پەشېنى ھە ناخى تاكەكاندا دەچىنى و (ھەست بە دىنيايى و ئارامى و ئاسايش
ناكەن و ھە موۋ پوۋداۋەكان ھە پەشە ھە چارەنۋوس و زىانىيان دەكەن و بى بەش دەبن ھە
سۆزۈ خۇشەۋىستى كە سانى چوار دەورو دوور نىيە بىيىتە ھۇي ھە دەست دانى پلەۋ پايەۋ

ناوو ناویانگی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵە (العظماء) (۱۹۸۸ ، ص ۳۶۴) .
سەرچەم ئەو پووداوانە کە سایەتی مەوێ تێک دەشکێنێ و هەرسێ پێ دەهێنێ .

ئەوێ جینگای وەبیر هێنانە وەییە ، زۆربەێ قوتا بخانە و تیۆرەکانی دەروونزانی و
کۆمەڵناسی گەواهی ئەو راستیانەێ سەرمووە دەدەن ، فرۆیدی دامەزرێنەرێ قوتا بخانەێ
دەکات و لە داها توودا بە بناغەێ پتەوێ کە سایەتی مەوێ دادەنێت ، ئێنجا ئەگەر بە
ووردی و ئەمانەتەو سەیری مێژووی ژیانی مەوێ کورد بکەین ، ئەو کاتە بۆمان
دەردەکەوێت کە مێژوویەکی چەند خوێناوی و پڕ لە کارەساتە .

ئێمە نامانەوێت لێردا هەموو لاپەرەکانی مێژووی کورد هەڵبەدینەو ، چونکە لێردا
جێ نابێتەو ، بەلام تەنها دەگەرێنەو بە سەرەتای سائەکانی هەشتای سەدەێ
بێستەم کە بە شەری عێراق و ئێران دەستی پێکرد ، ئێمەێ کوردیش کەم یان زۆر
پیشکی ئەو شەپە دزیوومان بەرکەوت ، باشە ئەگەر سەرنجی ژیانی ئەو منداڵانە
بەدین کە لەو کاتەدا لە دایک بوون ، چاویان بە بینینی لاشەێ کۆژراو و سوتینراو
پشکوت ، گۆیان بەزرمەێ تۆپ و ئالەێ مووشەک و ئاپاڵم کرایەو ، لووتیان بە
بارووت و دوو کەلی مال و قوتا بخانەێ سوتا و قان دراو لەگەڵ شیر خواردنەو ودا خەم و
خەفتە و ترس و دڵە راوکی و فرمیسکی گەشی سەر پووی دایکی نۆشی .

ئەو پێنج سائە گەرنگەێ فرۆید باسی دەکات ، منداڵی کورد هەمووی بە شەپە کوشتار
بەسەر برد ، ئێنجا هەندێک لە دەروونزانەکان هیواو گەشبینی لە ناخی تاکەکانی
کۆمەڵەدا دەچێنن و دەلێن ئەگەر ئەو (۵) سائەێ یەکەمیش پڕ لە کارەسات و ناخۆشی
بێ ، ئەوا خۆش بوون و چاک بوونی ژیانی مەوێ لە دواێ ئەو پێنج سائە زامانی پتەوێ
کە سایەتی ئەو منداڵانەییە ، بەلام سەدە مخابن ژیانی ئەو منداڵانە دوا (۵) پێنج
سائە یەکەمیان خۆشتر نەبوو ، هیچ گۆرانکاریەکیش پووی نەداو لەو گەشبینی و

ھىوايەي نەو دەروونزانانەش بېيەش بووين ، بە پىچەوانەو ۋە گىرۋ كلىپەي شەرى نىوان
عىراق و نىران لە دواي نەو (۵) پىنج سائە بە ھىزو تىنتر بوو ، ماوۋى (۸) ھەشت
سان مەۋقەي نەم ناۋچەيەي كرد بە سووتەمەنى خۇي ، دواي شەرى عىراق و نىران
بارودۇخى ژيانى مەۋقەي كورد باشتەر نەبوو بگرە زۆر خراپتر بوو كىمىابارانى ھەلە بەجە
و نەنقالى بەدناو رووياندا دواي نەو ھەش جەنگى دووھەمى كەنداو راپەرىن و دواي
ماوۋىەكى كورتىش شەرى براكوژى بلىسەي بەرز بوو.

نىنجا نەگەر بگەرپىنەو ۋە لاي نەو كۆرپەلەيەمان كەلە سەرەتاي شەرى عىراق و نىران
لە دايك بوو بوو ، نەوا نىستا تەمەنى (۳۰) سائەو دوور نىيە نىستا چەكىشى لە شان
كردى ، چونكە نەو بەد بەختە لەو پۆژمەۋى كە لە دايك بوو تەۋەكو نەمەۋ ژيانى ھەر
شەرو كوشتارو كاول كردنە ، نەي نەو زياتر چاۋمەروانى چى دەكرىت لە يەكەك كە
ھەموو ژيانى خوین پشتن بىت ، نەي ھەموو زاناۋ فەيلە سوفاكان ژىنگەي مەۋقە بە
ھۆكارىكى گىرنگ دانانىن ؟ بەئى ھەندىكىيان بە تاقە ھۆكارو گىرنگىرەن ھۆكارىشى
دادەنىن و دەئىن مەۋقە كۆر و كچى ژىنگەكەيەتى ، لە پىشەۋەي ھەمووشيان (سكىنەرى)
دەروونزانە كەلەو باۋەرەدايە مەۋقە بونەۋەرىكى لاۋازو بى دەسەلاتەو ۋەك تۆپەلە
قورپك وايە و ژىنگە بە نارەزوۋى خۇي يارى پىدەكات و چى بویت لىي دروست دەكات.

ھەروەھا (بافلۇفى) پوۋسىش بە پىي تىۋرى پىۋەلكانى مەرجى (الاقتران
الشرطى) ، جەخت لەسەر نەو دەكات كە وروژىنەرو پووداۋە ترسناكەكانى شەر
وكوشتار ، وروژىنەرو پووداۋە خۇش و بىلايەنەكانى ترى ژيانىشمان لىدەكات بە دۈزەخ
نەۋىش لە نەنجامى جووت بوون و پوودانىيان لەينەك كات و شوین و ئالوگۇبو
جىگۇرپكەيان .

ھەروەھا زانايان (دۆلارد ، مىللر ، بىندۇرا) سوورن لەسەر پىرۇسىسى لاسايى
كردنەۋە سەرنج دان و ۋەرگىرتنى پووداۋەكانى ژيان لەلايەن مىندال و ھەرزەكار بە
تاييەتى و تەكەكانى ترى كۆمەل بە گشتى . كەۋاتە بە پىي بۇچوۋنى ھەموو نەو

تېۋرى و قوتابخانه دەروونىيانه ، ئەم بارودۇخە ئاساسىي و ئالۋەزى كوردستان ،
كارىگەرىيەكى خراپى ئەسەر بارى دەروونى مروۋى كورد ھەيە ، سەرەپاي ئەوۋەش شەپى
ناوخۇشى ھاتە سەر. دەتوانىن ئەبەر پۇشنایى ئەو پاستىيانەى سەرەمۋە بگەينە ئەم
دەرنە نجامانەى خوارمۋە :-

بە پىنى تېۋرىيەكەى (ابراهام ماسلو) دەبىت مروۋ ئەو پىنداۋىستىيە بىنەرەتپانەى تىر
بكرىت ، بۇ ئەوۋەى ئە حالەتتىكى ھاۋسەنگىدا بىت و كالای مروۋقايەتى بەبالای بېردىت
، بەلام نىمە ئەوۋە چاك دەزانىن كە ژمارەيەك ئە خىزانەكانى كورد ھەژان و بە ئاسانى
ئاتوانن پىنداۋىستىيە فسيۇلۇژىيەكانىان دابىن بگەن ، بە تايىيەتى خۇراك ، نىنجا
ئەگەر مروۋقىكىش برسى بىت ، بە پىنى تېۋرىيەكەى ماسلو ، بەردەوام وىل و سەرگەردانى
لوقمە نانېك دەبىت و ھەموو پىنداۋىستى و پالئەرەكانى تر دەخاتە گەر ئە پىناو
تىركردنى سگە برسىيەكەى و شارە نمونەيىيەكەى ئەو دەبىت بەو شۈنەى لوقمە
نانىكى لىبىت و گەدەى برسى تىربكات ، نىتر مەسەلەى ئاكارى جوان و زانست و
پۇشپىرى و داھىنان و خۇشەويستى و پىزگرتن و تحقىقى خود ئە بوارى دەروونى ئەو
كەسە برسىيەدا ھىچ گرنگىيەكى نامىنى .

نىنجا ئەگەر كۆمەلېك خىزان ھەبىت برسى نەبن و پىنداۋىستىيە فسيۇلۇژىيەكانىان
تىر بويىت ، ئەوا گىرفتىكى تىريان ھەيە ، ئەويش نەبوونى ئەمەن و ئاسايشە چۈنكە
شەپى ناوخۇبۇتە ھۋى نەمانى ئەمەن و ئاسايش و دىنيايى و مروۋ ناتوانىت ئە
شۈنلىكدا كە شەپو كۈشتارى تىدا بىت ، ھەست بە دىنيايى و ئارامى بكات ، چۈنكە شەپو
ئاسايش و دىنيايى دوو پووى جىاۋازى ژيانن و مەحالە ئەيەك كاتدا ھەردووكيان
پىكەۋە ئە ئارادا بن .

خۇشان دەزانىن بە پىنى تېۋرىيەكەى ماسلو ئەمەن و ئاسايش پىنداۋىستى گىرنگى
بۇرەمەو دەبىت دواى پىنداۋىستىيە فسيۇلۇژىيەكان تىر بكرىت و بۇ مروۋ دابىن بكرىت ،
بەلام بەداخەۋە ئە كوردستان دوو پىنداۋىستى ھەرە گىرنگى ژيان (فسيۇلۇژى و ئەمەن و

ئاسايش (بۇ مەرقۇنى كورد بە تەواۋى دابىن نەكراۋە ، نىتر مەرقۇن نەگەر نە و پىنداۋىستىيە
گىرگانەى تىر نەكرىت نەوا مە حالە بتوانىت خوشەۋىست بىت و كەسانى تىرى خوش
بونىت و جىنگەى رىزو ستايشى كەسانى تر بىت و پىلە و پاىيەى كۈمە لايەتى ھەبىت و
بگاتە قۇناغى تحقىقى خود ، چۈنكە نەم پىنداۋىستىيە سەرخانى نە وقەۋارە
دەروونىيەن كە ژىر خانەكەى پىنداۋىستىيەكانى فسىۋلۇژى و نەمن و ئاسايشە .

كەۋاتە بە پىنى نەو تىۋىرىيە زۇر ئاساىيە نەگەر پەيۋەندى كۈمە لايەتى نىۋان
تاكەكانى كۈمەلى كوردەۋارى ژەنگ ھەلبەئىنى و گرفت و ناخۇشى لە نىۋانىاندا دروست
بىت و ھەركەسە بۇ خۇى ھەول بىدات و بەرژەۋەندى تايىيەتى زال بىت بەسەر
بەرژەۋەندى گشتى و خۇپەرستى و تاك رەۋى سەرھەلبىدات و زۇر دىاردەى دزىۋە
ژىنگەى كوردەۋارى پەيدا بىت ، وەك رەنگدانەۋەيەكى واقىيەى نەو بارودۇخە نالەباردى
كوردستان لەۋانە :-

۱- كۈچ كەردنى ژمارەيەكى زۇر لە پىپۇرۋ شەرەزاۋ خاۋەن بىروانامەى بەرز بۇ ھەندەران .
۲- زىاد بوون و تەشەن كەردنى زۇر دىاردەى دزىۋە ژىنگەى كوردەۋارى ، لەۋانە پاپوۋوت
و تالان كەردن و زەۋوت كەردنى مائى ھاۋولاتىيان و موئكى دەۋلەت ، بەبىيانوۋى دەست
كەۋتى شەپو پارىزگارى كەردن لە بەرژەۋەندى حىزبايەتى تەسك .

۳- ئالۋىبوون و تەشەنە كەردنى زۇر گرفتى كۈمە لايەتى ، كە بۆتە ھۇى مەترسىيەكى
گەۋرە بەسەر پاشەپۇژى كۈمەلگەى كوردەۋارىيەۋە ، لەۋانە دوزمنايەتى نىۋان زۇر لە
ھۇزو تىردەكانى كوردستان لە نە نجامى شەپى ناوخۇ ، شوۋنە كەردنى ژمارەيەكى زۇر لە
كچان و ژن نەھىنانى ژمارەيەكى زۇر لەگە نجان ، كە خەرىكە مۇمى تەمەنى لاۋىيان
دەكۋىتەۋە ، ژياندەۋەدى گىيانى ھۇزو ناۋچەگەرى .

ھىچ دىاردەيەك ئە ئىياندە بە بى ھۇۋىنىمەما دروست نايىت ، بەئىكودەيىت كۆمەلىك
 ھۇكار ئەتەك يەكتىدا كارلىك بىكەن و زەمىنەكەش و ھەۋاي گونجاۋى بۇ بىخولقىنن
 ئىنجا ئەۋ دىاردەيە ئە مەندالىدەن ئىياندە سەر ھەلەدەتات. گومانىشى تىدا ئىيە
 تايەتتى خۇي ھەيەۋ ئە ئە نجامى كارلىك كەردى كۆمەلىك ھۇكارى نەۋەكى و
 دەرەكەۋە ، كە ناۋەكەيەكان پەيۋەندىيان بە خۇدى دىكتاتۇر دەرەكەيەكانىش
 پەيۋەندىيان بە ئىنگەۋە ھەيە ، دروست بۈۋە .

نايىت ئەۋەشمان ئە ياد بچىت كە زۆرەي ھۇكارى بىنەما ناۋەكەيەكان دەرەكە نجام و
 دەرەكەنەۋەي ھەردوۋ ھۇكارى ئىنگەۋ بۇماۋەن . ئىنجا ئەبەر ئالۋى و ژمارە زۆرى ئەۋ
 ھۇكارانە ئەلەيەك و درك پى ئەكەردن و تا ئىستامانەۋەي ھەندىكىيان بە ئەزانراۋى ئە
 لايەكى تەرەۋە ، تىگەيشتن و شىتەكەردنەۋەي كەسايەتتى دىكتاتۇر ئاسان ئىيە و
 بىۋىستە پىش ھەۋەۋ شىتەك سەرنج ئە چەمكى كەسايەتتى بىدەين و بە ناخىدا
 ئۆزبىنەۋەۋ ئەۋىۋە بە ەۋاي بىنەماۋ دەرەك و پىشەي دىكتاتۇرىيەتتا بگەرپىن .

كەسەتتى (الشخصة) :

گومانى تىدانىيە زۆرەمان كەم يان زۆر شىتەك دەرەكەيە كەسەتتى دەرەكەيە و
 ئەندىكەكەكە بىرپار دەرەكەيە جۆرى كەسايەتتى ھەۋەل و دۆست و ھەندىك ئە تەكەكانى
 كۆنەل دەرەكەيە و گۆي بىستى ھەندىك خاسىيەت و سىفەتتى تايەت بە كەسايەتتى دەرەكەيە
 ئەۋەكە فلان كەس كەسايەتتىيەكى سەرەكەۋەۋى ھەيە ، بەلام ئەۋى تىران
 كەسايەتتىيەكى لاۋازى ھەيە ، يان كەسايەتتى ئىيە يان كەسايەتتىيەكى شەرخۋازى

ھەيە ، يان كەسايە تەبىئەت سەرنج پاكىشى ھەيە ، نەمانە و چەندەھا ناو و نازناوى تر
لە ژيانى پۇرئانە ماندا دەربارەي كەسايەتە ھەيە . بەلام سەرجەم نەوانەي سەردوھ
قەسەي سەرزاري زۆربەي خەلکين و دوورن لە توئىژىنەوھي زانستىيەوھ ، ھەرچەندە
ھەندىكىان نزيکن لە راستىيەوھ .

بەلام نەگەر بمانەوئيت بە شىوھيەي زانستىيەنە راستىيەكان بپيكن و زياتر بەناخي
كەسايە تەبىئەت شۆرەبىنەوھ ، نەوھ دەبىت بۆلەي دەروونزانەكان و دەرنە نجامى
توئىژىنەوھكانيان بگەرپىنەوھ . نابىت نەوھش فەرامۆش بکەين كە تاوھكوئىستا
لەبەرگى و ئالۆزى كەسايەتە ، پىناسەيەي بەرفراوانى تايىتەي كە پىر بە
پىستى بىت و گشت كونج و كەلەبەرەكانى پوون بکاتەوھ نىيە ، بەلكو ژمارەيەي زۆر
پىناسەي جيا جيا بە قەدەر ژمارەي نەو دەروونزانانەي كە توئىژىنەوھيان لەسەر
كەسايەتەي كەردوھ ، ھەيە ، كە ھەريەكەيان بە پىي فەلسەفەو بىروباوھرى تايىتەي
خۆي پىناسەي كەردوھ ، بە ھەمان شىوھي پىناسەي ، مەشت و مەرو بۆچوونى جيا جيا
دەربارەي سەروشتى كەسايەتەي و نەو ھۆكارانەي كاري تەدەكەن ھەيە .

بۇ نموونە قوتابخانەي شىتەل كەردنەوھي دەروونى كە دامەزىنەرەكەي (سىگموند
فرويدە) لەو باوھرەدايە كە سەروشتى مەروۇ شەرخوازمو وەك بووكە شووشەيەك لە لاين
كۆمەلەك رەمەك و پائەنەري بايولۇژىيەوھ ھەلەزو دابەزى پىدەكرىت و كۆنترۆلى لە
ژىر وىست و ئىرادەي خۇيدا نىيە ، ھەوھە (سكىنەري) دەروونزانى نەمريكىش ھەمان
بۆچوونى فرويدەي دەربارەي مەروۇ ھەيە ، بىجگە لەوھي كە (سكىنەر) لەو باوھرەدايە
كە وىست و رەوشتى مەروۇ لە ژىر كۆنترۆل و رەھمەتەي ژىنگەو جىھانى دەروھەدايە ، كە
نەوانىش خۇيان لە دام و دەزگا كۆمەلەيەتەي و پاميارى و ئابوورىيەكاندا دەدۆزنەوھ ، كە
نەوان چۇنيان بوئيت بەو شىوازە كەسايەتەي بىيات دەنن .

د. كەرىم قەدرەتجانى

گومانىشى تېندانىيە كە سىكىنەرىش لەسەر ھەمان رېئىزى (واتسنى) مامۇستى
دەروات كە دامەزىنەرى قوتابخانەى رەھبەرىيەت (المدرسة السلوكية) واتسنى
گوتەيەكى بە ناويانگى ھەيە كە دەلىت (دە مندا لى بىدەنى، من بە شىۋەيەكى
لە لايى ۋە ھەرمەكى (عشوانى) يەككىيان ھەلدەبىزىم، نىۋە چىتان دەۋىت من نەۋەى
نى دروست دەكەم، نەگەر دەتەنەۋى دەيكەم بە پىزىشك يان بە تاوانباريان بە پارىزىم
يان بە نەندازىار يان بە ھونەرمەند يان بە بازىرگان... ھتە، بەلام بەمەرجىك خۇم
زىنگەيەكى تايىيەتى بۇ بخولقنىم) (عاقل، ۱۹۷۹، ص ۱۱۷) .

ۋاتا دەتەۋەرىت لە رېگەى راھىنان ۋە فېر كەردن ۋە زىنگەى تايىيەتەۋە، مەۋقە فېرى
ھەمۇ شىك بىرەت ۋە كۆنترۆل رەھبەرى ۋە كەسايەتى بىرەت، بەبى گۆندەن بە بۇمەۋە
رېگەزى تاۋانەۋە تەۋىزى كۆمەلەشەتە ۋە ئابۋورى باب ۋە باپىرى. بەلام (جان جاك رۇسۋەى
نەيەسوف لەۋ باۋەرمەدەيە كە سەۋەتتى مەۋقە خىرخۋازە، بەلام كۆمەلەشە ۋە دام ۋە مەزگەلەنى
بەرمەشەرخۋازى دەبەن ۋە لە رېچكەى ئاسايى خۇى لاي دەدەن.

لەبەرانبەر ئەۋ بۇچۈنەى رۇسۋەى، (ھۇبىزى) نەيەسوف لەۋ بىرۋايەدەيە كە
سەۋەتتى مەۋقە شەرخۋازە مەۋقە ھەر لە بىنەپەتەۋە گۆرگەۋ بەردەۋام لە ھەۋلى پىشت
شكەندەن ۋە چال بۇ ھەل كەندەن بىرەى خۇيدەيە، ھەروەھا زانايەنى ۋەك (بەندۇرا،
نۇلار، مىللەر)، لەۋ باۋەرمەدەن كەكەسايەتى ۋە رەھبەرى مەۋقە لە رېگەى سەرنج دان ۋە
لاساكەندەۋەى كەسايەتى ۋە رەھبەرى كەسەنى چۈرەمورىيەۋە دروست دەبىت، نىنجا
نەگەر كەسەنى چۈرەمورى مىندال شەرخۋازە دىكتاتورىن، نەۋ كاتە دەبىن بە نەۋەنى
شەرخۋازى ۋە دىكتاتورى بۇ لاساكەندەۋە مىندالان لەۋانەۋە فېرى ئەۋ خاسىيەت ۋە
بوشانە دەبىن.

بەبىرۋەى (نەدەلەرىش ھەست كەردن بەكەمى) (الشعور بالنقص) دايەنەۋى رەھبەرى ۋە
كەسايەتى مەۋقە، چۈنكە ئەۋ ھەست كەردن بەكەمىيە پال بە مەۋقەۋە دەبىت ۋە بىست
رەزى نەۋەۋى زانۋەن ۋە كەلەگەى ۋە ھىز بەكارھىنان بۇ كۆنترۆل كەردن ۋە زال بىۋەن

بەسەر دياردەكانى ژيانداي لا دروست دەكات ، بەرپاي ئەدلەر ھەست كردن بەكەمى لە
 لاى ھەموو كەس ھەيە ، نيتەر ئەو كەسە لە ھەر چ قۇناغ و ڤەگەزو توخمىك ايت ، بەلام
 تەنھا شىۋازى دەربىرىن و قەرەبوو كردنى ئەو ھەست كردن بەكەمىيە ، ئەيە كىكەو ەبۇ
 يەككى تر دەگۆردىت ، دوورنىيە ھەندىك كەس بە شىۋازى تووندو تىژى و
 دكتاتۇرىيەنە ھەزوو ئارەزووكانى خۇيان بەيئەنە دى و قەرەبووى ھەست كردن
 بەكەمىيەكەيان بەكەنەو . ھەر ئەم بارەيەو ئەدلەر دەئىت (بەكارھىنانى تووندو
 تىژى ئەگەل منداڭ و سووكايەتى پىكردنى يان بوونى كەم و كورتى جەسنەيى و بى
 بەش بوون ئە تىركردنى پىداويستىەكان ، ھەست كردن بەكەمى زىاتر دەكات و دوور
 نىيە بىيئە پائەنەر بۇ ھەئسووكەوتى تووندو تىژو دكتاتۇرىيەنە لەلاى منداڭ (رمزى
 ، ۱۹۸۱ ، ص ۷۴) .

لەبەر پۇشنایى و راوبۇچوونى ئەو ھەيەلەسوف و زانايانە ، دەتوانىن بەگەينە ئەم دەرئە نجامانەى لاى خوارمەو :-

۱- سروشتى مەرۇف نە بەتەنھا خىرخوازە نە شەپخوازش ، بەلكو تۆوى خىرو شەر
 ئەناخى ھەموو مەرۇفكدا ھەيە ، نيتەر ئەو ژىنگەو كۆمەلەى كە مەرۇف تىايدا دەژى ، پۇلى
 يەك لاكەرەو دەبىنى ، واتە ئەگەر گونجاو و لەبار بىت بۇگەشە كردنى مەرۇف ، ئەو
 كاتە تۆوى خىرخوازى گەشە دەكات ، بەلام ئەگەر ژىنگەو كۆمەل پىرپوون لەبەرەست و
 بىبەش بوون و ھەلخەلەتەندىن و تووندو تىژى و چەوساندەو ، ئەوكاتە تۆوى
 شەپخوازى سەوز دەبىت و تاك دەبىت بە گورگى ناو پىستى مەرۇف .

۲- ژىنگەى كۆمەلەيەتى بەتايىيەتى خىزان پۇلى گىرنگى لە بنىاتنانى ئەسايەتى
 مەرۇفدا ھەيە ، زۆربەى زاناو قوتابخانەكان جەخت لەسەر (۵) پىنج سالى يەكەمى
 ژيانى منداڭ دەكەن و بە ھۆكارى لاكەرەو و ترسناكى دادەنن لەسەر چارەنووس و
 كەسايەتى لە داھاتوودا . ئە نجامى زۆر لە توپىزىنەوكان ئامازە بۇ ئەو دەكەن (كە

تۈندۈۋ تىيىرى ۋە پەشۋىتى دىكتاتورىيەسى زۆرۈرە باۋىكان بۇ ئىشەۋە دىگەن ئىشەۋە
كەلەسەردەمى مىندالىيەندە توۋشى سوۋكايەتى پىكىردىن بىۋىن ۋە ئەسۋۇزۇ خۇشەۋىستى
دايك ۋە باۋىك ۋە كەسەنى تىرى چۈرەمورىيەن بىيەش بىۋىن ۋە بەردەۋام تۈندۈۋ تىيىرى ئە
تەكىيەندە بەكار ھاتۋە ، ئەبەرنەۋە ئەۋانىش زۆرۈرە پەشۋىتىيەن ئە خىزان ۋە گۈرەپانى
كارىردەندە تۈندۈۋ تىيىرى ئە خۇي دەگىرىت ۋە ناتۋانن لىي دەربازىن) (قەمى ، ۱۹۷۷ ،
۱۶۴) .

۲- بارى دەۋۋى مۇقۇم رەنگەندەۋە جىيەنى دەۋەۋىيە ، دەۋەۋە چەند تۈندۈۋ تىيىرى
تۇقنىرە دىكتاتورىيە ، جىيەنى ناۋەۋە مۇقۇم ئەۋەندە بىگە زىياترىش تۇقنىرە
دىكتاتورىيە ، بۇ نەۋە (بەردەۋام بەكارىيەنى تۈندۈۋ تىيىرى لىدان دەۋىيە ھۇي
دوست كىرى گىيەنى دۈزۈمكارى ۋە شەرخۋازى ئە ناخى مىندالىيە) (مىس ، ۱۹۸۶ ،
۲۹۰) ، ئەبەرنەۋە ھىچ مۇقۇم پازى نابىت سوۋكايەتى پىكىرىت ، ھەرچەندە
مىندالىيە ، ئەگەر سوۋكايەتى پىكىراۋ توۋشى ئازارۋ لىدان بىۋىن ، ۋە ئەيتۋانى بىق ۋە
كىنەۋ تۈرەۋىيەكە ئاراستە ئە ۋە كەس ۋە سەرچاۋانە بىكات كە توۋشى ئازارىيەن
كەۋەۋە ، ئەۋا ئە رىگە مىكانىزىمى دەۋۋى لادانەۋە (الازاخە) ئاراستەكە دەگۈرى
ۋەۋى دەكەتە كەسەنى بى گوناھۋى دەسەلات ۋە دەۋىن بە قۇچى قورىيەنى .

نەۋەش ئەم بارەۋەۋە زۆرە ، دەركەۋتۋە ئەۋ مىندالىيەنى سوۋكايەتىيەن پىدەكرىت ۋە
دايك ۋە باۋىكان لىدان ۋە تۈندۈۋ تىيىرى ئەگەلىيەن بەكار دەۋىيەن ، (ئەبەرنەۋە بە دايك
ۋە باۋىكان ناۋىرەن ۋە داب ۋە نەرىتى كۆمەلەۋە تىش رىگەلىيەن پىنادات كە دەست دىيىرى
بەكەنە سەردايك ۋە باۋىكان ، ئاچار بە دۋاى نىچىرىكى بەستەزماندا دەگەرىن ، بۇ ئەۋە
بۇ كىنەۋ تۈرەۋىيەكانىيەن ئاراستە بىكەن) (عىسۋى ، ۱۹۸۴ ، ۹۳) .

بۇ ئەۋە مۇقۇم دىكتاتورىيەنى سەرىتەۋە دەۋىيە كۆمەلىك خاسىيەت ۋە سىفات ئە پەشۋىتى ۋە
پىكىردەۋىيە بەرجەستەۋىيە ، ئەۋانە (تاك پەۋى ئە ۋاۋ بۇچۈۋىن ، بەكارىيەنى

تووندو تیزی و هەرهەشەکردن و چاوسوورکردنەوه بۆ جێبەجێ کردنی فەرمانەکانی ، دڵ
رەقی و بێ بەزەیی ، وەرنەگرتنی راپۆچوونی نەیاران و برۆانەبوون بە ئۆست و گۆو
راگۆڕینەوه ، ئووت بەرزێ و ئە خۆبایی بوون ، کردنی کەسانی تر بە پرد و مقاش بۆ
هێنانەدی حەزو نارهزووەکانی خۆی ... هتد .

بەلام لەوانەیه ئەلای یەکیك پرسیارێك قسوت بێتەوهو بلیت ، ئینجا خۆنەو
خاسیەت و سیفەتە نەك بە تەنها ئەلای دکتاتۆر ، بەئكو ئەلای زۆر کەس هەیه ،
راستە ئەو خاسیەتە ئەلای هەموو کەسێك کەم یان زۆر هەیه ، بەلام پێژەو برەکە
جیاوازه . بۆ نموونه دڵ رەقی و بەزەیی بەو شیوەیه ئە ژياندا نین کە بتوانین مەرۆڤ
دابەش بکەین بەسەر دوو گروپدا ، گروپیکیان دڵ رەق بن و گروپەکە ی تر بەزەیی ،
بەئكو دڵ رەقی و بەزەیی وەك دوو خاسیەتی هەلچوونی ، تەواوکەری یەکتەین و
پێچراندن و بۆشایی ئە نێوانیاندا نییه ، بەئکو یەك هێلی راست دروست دەکەن ،
جەمسەرێکیان دڵ رەقییەو جەمسەرەکە ی تریشی دڵ نەرمی و بەزەیی ، ئە
نێوانیشیاندا چەند پلەیهکی جیا جیا ئە دڵ رەقی و بەزەیی هەیه ، چۆنکە زۆربە ی
تاکەکانی کۆمەلە مام ناوەندیین ئە خاسیەت و دیاردە دەروونییهکاندا ، ژمارەیهکی
کەمیان دەکەونه ئەم سەر و ئەوسەری جەمسەرەکە و نیتریان زۆر ئەو خاسیەتە ی هەیه
یان کەم .

بۆ نموونه زۆربە ی تاکەکانی کۆمەلە مام ناوەندیین ئە زیرەکیدا ، بەلام پێژەیهکی
کەمیان زۆر زیرەکن و بەهەمان شیوەش پێژەیهکی زۆر کەمیان دەبەنگ و گیل و
دواکەوتوون ، هەروەها زۆربە ی تاکەکانی کۆمەلە مام ناوەندیین (متوسط)
لەدریژیدا ، بەلام پێژەیهکی کەمیان زۆر دريژن و لەبەرانبەریشدا پێژەیهکی کەم زۆر
کورت و بێستە بالان .

ئەو خاسیەتە نە ی نامازەیان بۆکرا ، بەپێژەیهکی زۆر ئەلای دکتاتۆر هەیه ، دەتوانین
بلیین لەوپەری جەمسەرەکە یه وە ئەم جیاوازییه دیاردەیهکی ئاساییه ئەناو هەموو

بۈۈنە ۋە رەكاندا چۈنكە (ھەركەسە تايىپە تەندىتى خۇي ھەيە ۋە ھىچ كەسىكى تر ناچىت ، ھەروەھا ھەموو پووداۋىكىش ۋەك ئەوانى تر نىيە ، ئەوانەشە ئەبەر نەۋە بىت كە ھەرشتە كات ۋە شۈينى تايىپەتى خۇي ھەيە ۋە ھىچ كاتىكىش دوۋشت ۋەك يەك پوو نادەن) (صالح ، ۱۹۸۴ ، ص ۱۱) .

بىگومان كۆمەلىك ھۆكار (ۋەك ئە پىشەۋە نامازەي بۇكرا) ئەۋ تاكايە تىيە مەرۋ دىارى دەكەن ، ئەوانە (بۇماۋە) ، (ژىنگەي جوگرافى ۋە مىژۋىي ۋە كۆمەلەيەتى ۋە دىروونى) ، مەبەست ئە بۇماۋە ئەۋ خاسىيەت ۋە سىفەتەنەيە كە ئە پىگەي كرۇمۇسۇماتەۋە ئە داىك ۋە باۋكەۋە بۇ مندالەكانيان دەگۈيزىتەۋە . بەلام تاۋەكو نىستا تۈيزىنەۋەيەك نىيە نامازە بۇ ئەۋە بىكات ، كە دىكتاتۈرىيەت دىاردەيەكى بايەلۈزىيەۋ ئە پىگەي بۇماۋەۋە دەگۈيزىتەۋە .

بەلام چەند تۈيزىنەۋەيەك ھەيە كە نامازە بۇ توندوۋ تىژى ۋە شەپخۋازى دەكەن ۋە ئەۋە دەردەخەن كە ئە پىگەي كرۇمۇسۇماتەۋە دەگۈازىنەۋە ، بەتايىيەتى لاي ئەۋانەي كەزىاتر ئە (۴۶) كرۇمۇسۇمىيان ھەيە ، واتە (۴۷) يان (۴۸) كرۇمۇسۇمىيان ھەيەۋ بەكەسايەتى سايكۇپاسى ۋە شەپخۋاز ئە قەلەم دەدرىن ، ۋە ھەندىكى تريان نامازە بۇ كۈنەندامى دەمارى ناۋەندى دەكەن ۋە دەلىن مەرۋقى شەپخۋاز كەم ۋە كورتى ئە شىۋو پىكەتەي مىشكىدا ھەيەۋ نىمچە ئەبەكامىيەكى پىۋە ديارە ، ھەندىكى تريان ھەئس ۋە كۈتسى ناسايى مەرۋق دەگەپىننەۋە بۇ جۇرى كۈيرەگلەندەكان ۋە نوقستانى ئە پىژەي ناسايى دەرھاۋىشتەكانيان .

ئەگەر ۋوردىبىنانە سەيرى دەرنە نجام ۋە بەلگە بۇماۋەيىيەكان بىكەين ، بۇمان دەرەكەۋىت كە نامانجىيان ئە پىكاۋە ، كەۋاتە ژىنگە بەمانا بەر فراۋانەكەي بە پىرساۋى يەكەم دەژمىردىت ئە دروست كەردنى دىكتاتۈرۈ زەمىنە خوش كەردن بۇ

گە شەكردنى. يەكەم دامەزراوى كۆمە لايەتتەش كە كارىگەرى ترسناكى لەسەر چارەنئوس و پاشەپۇژو كەسايەتتى تاكەكانى ھەيە، خىزانە.

خىزان -۱-

ھەموومان دەزانىن خىزان يەكەم خانەى كۆمەلەو يەكەم دامەزراوى كۆمە لايەتتەش كە شوئىن پەنجەى لەسەر كەسايەتتى تاكەكانى ديارە، نىنجا ھەرچ كاتىك خوانە خواستە شىرازەى تىك چوو، نەو كاتە دەبىتتە مەترسى بۇژيانى ئەندامەكانى، بىگومان زۆر ھۆكار دەبىتتە ھۆى تىك چوونى شىرازەى خىزان، لەوانە مردنى يەكەك يان ھەردەو بە خىوکار (دايك و باوك)، تەلاقدان، شەپو ئازاۋەى بەردەوام، لادان و سەركىشى يەكەك لە ئەندامە بەرپرسەكانى خىزان.

ھەروەھا پەرەردەى ھەلەى ناو خىزان زەرەرە زىيانىكى گەورە بەكەسايەتتى مندالەكانيان دەگەيەنەتت لەبەرئەو ھەى نەبوونى ژىنگەى گونجاو لە كاتى گەشەكردنى كەسايەتتى مندالدا { بەتايەتتەش لە پىنج سالى يەكەمدا } دەبىتتە ھۆى شىواندنى كەسايەتتى و زۆر زەحمەتە بتوانرەتت لە داھاتوودا قەرەبوو بىكرىتەو، ھەمان دەرنە نجامىش (ھارى ھارلو) پىگەيشت، كاتىك توئىژىنەو ھەى لەسەر چەند بىچوۋە مەيموونىك كەردو بۆى دەرکەوت كە لايەنى كۆمە لايەتتەش زۆر دواكەوتوۋە لەتواناشدا نىيە قەرەبوو بىكرىنەو { (سەيد، ۱۹۸۱، ص ۱۹) }.

بەداخەو ھەندىك لە دايكان و باوكان لە پەرەردەكردنى مندالەكانياندا بەردەوام پەنا بۇتوندو تىژى و لىدان دەبەن، نازانن كەئەو جۆرە مامەلەيە، كەسايەتتى مندالەكانيان تىك دىشكىنى و بەردەو ھەلدىريان دەبات، لەبەرئەو ھەى (رەشت و داب و نەرىتى دايك و باوك لە پىگەى لاساىكردنەو ھەى بۇ مندالەكانيان دەگوئىزىنەو، ھەرلەبەرئەو شەكە توندو تىژى و لىدان و ھەرەشەى دايك و باوك دەبىتتە ھۆى دروست كەردنى بق و كىنەو تورەيى و لاسارى لاي مندالەكانيان) (الدباغ، ۱۹۷۵، ص ۶۹) .

د. كەرىم قەدرە چەتەننى
راستىيەكى بەلگە نەويستە كە نازارو لىدان و يىنەش بىوون، پىق و كىنە لاي مەروۇ
دروست دەكات و نىتر بە ھەرچ شىۋەيەك بىت دەبىت لىنى دەربازىت ، بەلام مەترسى نەو
پىق و كىنەيە نەويە كە زور جار ئە تاكەوۋە بۇ كۆمەل دەگوزىتەوۋە ، بۇ نەموونە نەگەر
مىنال پەيوەندى ناخۇش بوو لەگەل باوكى و پىق و كىنەيە ھەبوو بۇي، نەوا دوورنىيە
ھەتا ھەتايە پىقى ئە دەسلەت و سەرچەم نەو پىاوانە بىت كەوۋەك باوكى وان ،
تويزىنەوۋە ھەيە نامازە بۇ نەوۋە دەكات.

نەگەر مىنال ئە سەردەمى مىناليدا ئە سۆزو خۇشەويستى باوك و دايكى يىنەش بوو ،
نەيتوانى پەيوەندى كۆمە لايەتى ئەتەك نزيكتىن كەس ئە ژياندا كە دايك و باوكە
دەبىت و ئەسەر دەستى نەوان نازارو سزاي چەشت، نەوا بە ھىچ شىۋەيەك ئە داھاتوودا
ناتوانىت پەيوەندى كۆمە لايەتى سەرگەوتوو لەگەل تاكەكانى تىرى كۆمەلدا دەبىت و
بەردەوامىش بە چاوى گومان و دوو دليەوۋە دەروانىتە كەسانى تىرو دوورنىيە بىت بە
دكتاتورو توقىنەرو ئە گەورەيدا تۆلەي مىنالى خۇي ئە تاكەكانى كۆمەل بىكاتەوۋە
داخى دلى خۇي بە كەسانى بەستەزمان و بىلايەن بىرئىت و بىيان كات بە قۇچى
قۇربانى.

چونكە نەو مىنالانەي ئەم جۆرە خىزانانەدا پەرومردە دەكرىن كەسايەتەكى لاوازو
نەچكىان دەبىت (دەرئە نجامى ھەموو تويزىنەوۋەكانىش نامازە بۇ نەوۋە دەكەن ، كە
پەيوەندىيەكى بەھىز ئە نىوان تىك چوونى شىرازەي خىزان و لاسارى مىنالەكانىاندا
لەيە ، نەو مىنالانەي ئە بارودۇخىكى خىزانى دژواردا گەورەدەبن ، بەردەوام ئە
مەلتى ترس و بېروا بە خۇنەبوون و ھەست نەكردن بە دلىيائى و ئارامىدا دەژىن و زور
جەريش نەو بارە دەروونى و ناپەھەتەيەيان بۇ ھەلس و كەوتى شەرخوازانەو لاسارى و
سەركىش دەگۆن) (العظماوي ، ۱۹۸۸ ، ص ۳۶۴).

نەروۋەھا بەشان و بالا ھەلدانى مىنال زىياد ئە پىويست، دەبىتە ھۇي ياخى و
نەخۇبائى بوون و لووت بەرزى ، كە دوورنىيە بىت بە ھۆكارىكى يارمەتيدەر بۇ دروست
كەلنى كەسايەتى دىكتاتورى ئە داھاتوودا .

نەخشى دەروونى و گىرەتە -

ھەندىك چار كەسايەتتى تووشى لىك ترازان دەبىت و پەشتى نەو مەۋقە ناسايى
نابىت و دوورنىيە ھەندىك نەخشى بىيىتە مايەى دەرگەۋەتتى ھەندىك خاسىيەت و
سىفات، كە بەتەنھا لەلەي مەۋقە دىكتاتۇر ھەبىت.

بۇ نەمۇنە نەو كەسانەى تووشى نەخشى سايكۇپاى دەبن، زۇر دىل پەق و بى وىژدان
دەبن و پىاوكوشتن و ناوخواردنەو لايان ۋەك يەك ۋايە و سوود لە پابردوو
كارەساتەكانى ۋەرنەگرن و بەرژمەۋەندى و چارەنووسى كەسانى تر لە بەرچاۋ ناگرن و
كەسىكى سەرسەخت و چاۋ نەترس دەبن و پەشتىيان شەرخوازانە دەبىت و دەنۋانين بلىن
كە جۇرىكە لە (پەشتى شەرخوازانە بەرەو توندوۋوتىژى و سەرەپۇيان دەبن و
ناتۋان زال بن بەسەر خەزە شەرخۋازىيەكانىاندا، ھەندىك چارىش تەشەنە دەكات و
بەرەو كوشتن و دزى و تالان و سزادانى كەسانى تریان دەبن و بەبى نەۋەى ھەستىش بە
گوناهو تاۋان بىكەن) (فراج ، ۱۹۷۰ ، ص ۲۹۰).

سايكۇپاسى جۇرىكە لە لادان و سەركىشى دژ بەكۆمەل و داب ونەرىتى، كە دەبىت بە
خوۋىيەك لەلەي و بەردەۋام خولىيى نازاردانى كەسانى تر دەبىت و مەۋقىكى سادى و
دېندەى لىدەردەچىت و شاگەشكە دەبىت بە نازاردانىان و لەزەت و چىژىكى تايىيەتى
لىۋەردەگىرت (لەبەرنەۋە كوشتن و كاولكارى دەبىت بەبەشيك لە ژيانى نەو جۇرە
مەۋقانەو نەگەر پىگى كوشتن و كاولكارىيان لىگىرا، نەو كاتە تووشى نەپەختى و
گىژى و خەمۇكى دەبن و نرخ و بەھاي خۇيان لە دەست دەدن، ۋەك نەۋەى تەنھا خۇيان
لە كوشتن و كاولكارىدا دەۋزەنەۋە) (حجازى ، ۱۹۸۱ ، ص ۴۵).

نەگەر بەربەست لەبەردەم دىكتاتۇرى و شەرخۋازىيەكەيدا دانرا، نەۋا ھەست بە ۋون
بوون و بى نرخى خۇى دەكات و ناچار دەبىت لىتر بە ھەرچ شىۋازىكى تر بىت، بوونى
خۇى بىسەللىنى و كەسانى تر دانى پىدا بىنن، تا دەگاتە نەو بىروايەى ۋەك لاكان دەلىت

نه گهر كه سانی تر منیان خوش نه وی، نه وا ده بیټ لیم بترسن و هیچ نه بیټ به لایه نی
 كه ده وه به بینینی من تووشی خه م و خه فته ت و نارجه ته بیټ (حجازی، ۱۹۸۱، ص ۴۵).
 ده نیشت . هه ندیک جار وهك گوی بیستی ده بین، زور له دکتاتورده کان تووشی نه خوشی
 خویه زلزانی و پارانویا ده بن، كه نه م نه خوشییه وا له و كه سانه دهكات به ست به
 میزو توانایه کی له بن نه هاتوو بکه ن و به پیی نه و بیرکردنه وه و بیرویا و ده بیان هه لس
 و کهوت بکه ن و له واقعییدا هیتله ره به شاگردی خویان نه زانن.

نه م جوړه مروځانه پروسیسه ژیرییه کانیان وهك مروځی ناسایی دیارده کانی ژیان
 ده ناسه نگیتن، نه م نه خوشییه ش چه ند جوریکی هه یه، له وانه (پارانوی نابینی که وا
 به خاوه نه که ی دهكات بر وای به وه هه بیټ که له لای خوداوه نه و تواناو به هره یه ی
 پندراوه که نابینیکی نوی دابمه زیننی و زور له وکه سانه ش که تووشی پارانوی نابینی
 برون زور که س پیان هه لده خه له تین و ریگه و مه زاهبی نابینی داده مه زینن و خه لك
 دیان ده که ون، هه روه ها پارانوی داهینان هه یه که خاوه نه کانیان ده لکه نه نه و
 باوردی که شتی زور گرنگیان دوزیوه ته وه، نه وانه ش که تووشی پارانوی (التقاضی)
 برون، به رده وام خویان تووشی چه نده ها بابه ت و کاره سات ده که ن، که سدرجه م نه و
 مانه تانه، خه وو خه یائی خویه زلزانی و هه ست کردن به زولم و سته م خویان له
 پشیانه وه مه لاس داوه) (جیلفورد، ۱۹۶۲، ص ۴۲۳).

کوله ن :-

چون خیزانی نه زان که سایه تی منداله کانی تیک ده شکینی، به هه مان شیوه ش
 کوله نی نه زان و ساده ش که سایه تی تاکه کانی تیک ده شکینی و چاره نووسیان ده خاته
 سترسیه وه، لینجا نه گهر ریکه وتی کرد چه ند تاکیک له ناو کومه ل ده رکه وتن و ناوو
 نه بانیکی خویان بیسته وه، نه و کاته له هه موو لایه که وه ته پلی بالا ده ستی و

د. كەرىم قەدرچەتلى

بەھەمان شىۋەش كۆمەلەيەك ھۆكارى جيا جيا بەشدارى لە دروستکردنى دىكتاتوردا دەكەن، كە بە پىنى ھەردوو چەمكى (مفھوم) كات و شوئىن دەگۆردىن و ھۆكارە كۆمەلەيەتى و ئابوورى و پامىارى و جوگرافى و مېژووئىيەكان بۆلى كاريگەريان ھەيە . لەبەر بۆشنايى نەو بۆچوونانەى سەرەو دەتوانىن نەم دەرنە نجامانەى خوارەو ھەنەيتجىن :-

۱- دوور نىيە ژىنگەى خىزانى بەرپرسى يەكەم بىت بۆ دروست كردنى ھەندىك لە دىكتاتورەكان . ھەندىك لە دىكتاتورەكان لە خىزانى ئىك ترازوو پىرلە گرفت و مەلانىدا ژيان و لە سەردەمى مەدائىدا لە سۆزو خۆشەويستى و دىنمايى و چاودىرى دىك و باوك و كەسانى گىرنگى چوار دەورىان بىيەش بوون و كەسايەتییەكى ئاساييان بۆ دروست نەبوودو نەو بۆق و كىنە و بىيەش بوونەودى سەردەمى مەدائىيان بوو بە ھەوئىنى دىكتاتورىان و لە گەورەيىدا تۆئەى خۆيان لە كۆمەلە و دام و دەزگاكانيان دەكەنەو .

۲- بەلام ھەندىك جار دىكتاتور نە خۆشەو تووشى يەكەم لە نە خۆشەيە دروونى يان ئۆرەكان بوودو نەو نە خۆشەيە دەبىت بە بەرپرسى يەكەم بۆ دروست كردنى دىكتاتورىەكەى .

ھەندىك جار دوورنىيە يەكەم لە گىرى دەروونىيەكان بەرپرس بىت لە دروست كردنى دىكتاتور ، بۆ نەوونە گىرى دەروونى ھەست كردن بەكەمى زۆر جار پالەنەرى سەرەكەى بۆ نەو رەكەوتى دىكتاتورىانە .

نەو كەسەى بارى دەروونىيەكەى ئالۆز بىت و كۆمەلەيەك گىرقتى تاييەتى خۆى ھەبىت و بۆش نەووش بىكات بچىتە ناو پارت ، كۆمەلە ، دام و دەزگايەكى داپلۇسىنەرمەو ، دىكتاتورىيە نەو پارت و كۆمەلە و دام و دەزگايانە بىن بە ژىنگەيەكى لەبار بۆ بۆش نەو بۆق و كىنە و تۆرەيىيەى و ووردە ووردە لە پلەو پايلەدا بچىتە پىشەو و تۆرەيىيەى و ووردە ووردە لە پلەو پايلەدا بچىتە پىشەو و تۆرەيىيەى و ووردە ووردە لە پلەو پايلەدا بچىتە پىشەو .

۵- ھەندىك جارىش كۆمەل و ژىنگەى دواكەوتوو شان و بال بۇ مرقۇ دروست دەكەن و ئە خشتەى دەبەن و وورده وورده دەيكەن بە دكتاتور .

۶- زولم و ستەم و چەوساندنەوش نەگەر بەردەوام بىت و ھەندىك تەك و كۆمەل و گەل و نەتەوۋە بىنە قوربانى دەستى ، ئەوا دوورنىيە دكتاتورىيەت وەلامدانەومو ۋەنگدانەوۋەى پىۋىستى ئەو بارودۇخ و ژىنگە دژوارە بىت . كەواتە ئەو ھۇكارانەى سەرموۋە يان بە تەنھا يان بە ئاۋىتە بوونيان دياردەى دكتاتور دروست دەكەن .

< سايگۇلۇر ئاي خۇكۇشتىن >

خۇكۇشتىن دىياردەيەكى دەرۋونى - كۆمەلەيەتلىك ۋە بۇرۇنقى كە مۇشايەتى دروست بۇرۇنقى نەم گۆى زەۋىيە بۇرۇنقى بەلەنكى مۇشايەتى، نەم دىياردەيە سەرى ھەلداۋىيە نەمەۋىيە كۆرۈنۈشەۋىيە كۆمەلەيەتلىك ھەلداۋىيە ھەيە، ئىيتىر نەمەۋىيە لىگايە سەرتايى ۋە سادە يان شارستىنى ۋە ئالتۇز بۇرۇنقى. بەردەۋامىش ھەلداۋىيە زانىنى مۇكەرەمەنى ۋە چۈنەيەتى خۇپاراستىنى ۋە چارەسەركەرنى دراۋە بەلەم ھىج كاتى بىنەپرەنە كراۋە، ئەگەل نەۋەشدا پىژەكەي بە پىنى تۈنەكەم كراۋەتەۋە.

خۇكۇشتىن بە ئوتتەكى كارەساتى مۇشايەتى ۋە پۇپەي خەم ۋە خەفەت ۋە ھەردەس دىنەنى تەكە كەسى ئەقەلەم دەدرىت ۋە ۋەك پەتايەكى ترسناك ۋە مۇتەكە سەرسىنگ ۋەل ۋە دەرۋونى ھەندىك كەس دەگرىت ۋە مۇمى ژيانىان دەكۇرۇنقىتەۋە. ۋەك لەسەرچاۋە كۈنەكان ۋە دەرۋە نىجامى تۈيۈنەۋە زانىستىەكاندا دەردەكەۋىت، بەدرىژايى مۇرۇۋە نەمەۋىيە كۆمەلەيەتلىك كەسانىك ھەلداۋىيە كە خۇيان كۈشتۈۋە، واتە خۇكۇشتىن دىياردەيەكى كۈنەۋە تازە سەرى ھەلەنەداۋە، بەلەم تەنھا نەۋە ھەيە كە پىژەكەي بۇرۇنقى نەمەۋىيە بۇرۇنقى زىادە بۇرۇنقى دەچىت، نەۋەش زىاتىر بۇرۇنقى ژمارەى دانىشتۈن ئەلەيك ۋە ئالتۇز بۇرۇنقى ژيان ۋە زىادە بۇرۇنقى پىگرو بەرەستەكانى بەردەم تىرەكەرنى پىناۋىستىەكانى مۇقۇ دەگەپىتەۋە.

كۈرەيەكى مۇرۇۋىيە :-

بۇلە پىشەۋە ئامازەمان بۇ كەرد دىياردەى خۇكۇشتىن پەگ ۋە پىشەى لە ناخ ۋە قۇلاىى نىژۇرى مۇشايەتلىك داکوتەۋە. زاناي نەنثروپۇلۇرى (مالىنۇفسكى) (۱۹۴۹) (B.malinowski) ئامازە بۇ بۇرۇنقى نەم دىياردەيە لەلەي ھۈزەكانى دۈۈرگەكانى (نۇرۇرپاندا) دىكات، ھەروەھا خانەم بىندىكت (R.Bendict) دەلىت (خۇكۇشتىن

لە لاي كۆمەلگە (نەلدوۋى) خواروۋى ئۇقىيانوۋى باسقىكى باۋدو كەسانىك ھەن كە خۇيان دەكوژن (ھەروەھا لە كۆمەلگە (الۋىو) لە نەفرىقىا ، نەو كەسەى دەست درىژى بىكەتە سەر شەرەفى خزم و كەسىكى خۇى كە جەلال نەبىت بۇى ، نەوا ناچار دەكرىت كە خۇى بكوژىت .

لە لاي نەسكىمۇكانىش لە باكوۋى ئاسىيا مەۋقە بەسالچوۋ نەخۇشەكان لە كاتى برىتى و گرانىدا خۇيان دەكوژن ، ھەروەھا لە نەمىركاى باكوۋىش لەناو ھۆزە ھىندىيەكاندا خزمەتكارو كارەكەرەكان لە كاتى مردنى گەورەكانىندا خۇيان دەكوژن و بەشەرەفىكى گەورەش بۇيان لەقەلەم دەدرىت و لە ھەمان گۆرى گەورەكانىشىندا دەنىژرىن ، ھەروەھا لە ھىندىستانىش لە كۇندا ژن لە كاتى شتن و ناشتنى مىردەكەيدا يەكسەر خۇى دەكوشت ، نەوۋەش بۇ نەوۋە بوو كە بۇ خەلكانى بىسەلنىت كە خۇشەۋىست و دىسۇزو ۋەفادارى مىردەكەيەتى .

لە يابانىش كۆمەلەى سامۇراى (Samurai) بەۋە ناۋبانگىيان دەرگىدبوو كە بە بىنى داب و نەرىتى كۆمەلەيتيان لە بۇنەو كاتى تايىبەتىدا خۇيان دەكوژن ، لەلايەكى ترەۋە لەشەرى جىھانى دوۋەمەۋە سىستىمى خۇكوشتن بە ئامانجى خۇبەخت كىردن و قوربانى (كامىكاز) (kamikaze) سەرى ھەلدا ، لەتەۋراتىشدا چەند نەۋنەيەك دەربارەى خۇكوشتن ئامازەى بۇ دەكرىت لەۋانە خۇكوشتنى (شمشون) و (شائولى) پاشا و (اخىتوفلى) سەرگىردە ، لەشارستانىيەتى كۇنى يۇنانىشدا دىاردەى خۇكوشتن ھەبوۋە ، لەۋانە خۇكوشتنى (سۇقراتى فەيلەسوف بە خواردنى ژەر ، لەرۇمانىشدا خۇكوشتن ھەر ھەبوۋە بە تايىبەتى بۇ خۇپزگارگىردن لە ژيان و بارودۇخى دژۋارو نالەبار ، ۋەك خۇكوشتنى (بروتس ، سىنىكا ، كاتو) (الزاد ، ۱۹۸۴ ، ص ۲۷۲-۲۷۳) .

چەمكى (مفهوم) خۆكۈشتن ئەو چەمكەندەيە كەمشىت و مېرۇ بىگىرەو بەردەيەكى زۆرى
 لەبارەيەو ھەيە ، خۆكۈشتن ئەلەيەنى زمانەوانىيەو ماناى ئەناوېردنى خۇدى مېرۇ
 (Coeden) كە ماناى (دەى كورنى) و (sui) بە ماناى (خود يان من) پېنك دىت وە
 بەگشتى نامازە بۇ ئەو كەسە دەكات كە خۇى دەكوزىت ، ئەزمانى سەردېيشدا
 (الانتحار) ئە (نحر) دەو داتاشراودو بە ماناى سەربېرىن دىت ، ئە ئە نجامى ئەو
 وشەو زاراوانەى سەردەو دەتوانىن بگەينە ئەو دەرنە نجامەى كە خۆكۈشتن ھەمەو ئەو
 ھالەتەنە دەگىتەو كە مېرۇ راستەو خۇيان ناپاستەو خۇ ئە رېگەى كردارىكەو ئىتر بە
 ھەرچ شىوازىك بىت ھەولئى ئەناوېردنى خۇدى خۇى دەدات و دەيەوئىت بە دەستى خۇى
 مۇنى رووناكى ژيانى بكوژىنىتەو .

نامانجەكانى ئەم نووسىنە :-

ھەلەددىن ئە ميانەى ئەم باسەو ۋەلامى ھەندىك ئەم پىرسىيارانەى خوارەو
 بەدەنەو كە دوورنىە ئە مېشكى زۆربەماندا بەردەوام بەبى ۋەلام ما بىتەو ،
 پىرسارەكانىش ئەمانەن :-

- ۱- ئىشانەكانى خۆكۈشتن چىن ؟ ۲- چى ۋا ئە مېرۇ دەكات كە بەدەستى خۇى مۇمى گەشى
- ژيانى خۇى بكوژىنىتەو ؟ ۳- ئايسا خۆكۈشتن ئە ئە نجامى ئە خۇشى دەروونى و
- ئېرىيەو دىە ؟ ۴- چۇن بزانىن كە ئەو كەسەى بەنىيازى خۆكۈشتنە بەراستىيەتى و لىنى
- پېشمان نابىتەو يان تەنھا مەبەستى ھەرەشەكردن و پاكىشانى سەرنجى كەسانى
- لەر ؟ ۵- كىن ئەوانەى خۇيان دەكوژن ؟ ۶- رۇلئى ئايىن و داب و نەرىتى كۆمەلەيتى ئە
- لەن دان يان ھەرام كىردن و كەم كىردنەو ۋەى دىاردەى خۆكۈشتن چىيە ؟ ۷- ئايسا خۆكۈشتن

چارەسەرى ھەيە ۸؟- چى پىئويستە بىكرىت بۇنەو كەسانەى كە ھەولى خۇكوشتن دەدەن ۹؟- ئايا خۇكوشتن يەكسەر كوت و پىر پوودەدات ۱۰؟- چى پىئويستە بىكرىت بۇ خۇپاراستن و كەم كىردنەو ەى رىژەى خۇكوشتن ؟

ئايا خۇكوشتن يەكسەر پوودەدات يان مېژوويەكى دوورو درىژى ھەيە ؟:-

ھەندىك كەس ئەو بىروايەدان كە بارودۇخىكى ئالۇز يان كارەساتىكى ئە ناكاو يان گىرقتىكى چاوەرپوان نەكراو يەكسەر دىيىتە ھۇى خۇكوشتن، نەوونەش ئەو بارەيەو ە زۇر دەھىننەو، بۇ نەوونە باوكىك زەيەكى ئە كۆرەكەى داو ئەبەرچاوى ھاورىكانى سوكايەتى پىكرد، ئە نە نجامدا كۆرەكەى دەچىت خۇى دەكوژىت، مامۇستايەك ئە قوتابىەكى دەدات و ئە پۇل دەرى دەكاتە دەروە، پاش ماوئەيەك ئەو قوتابىە خۇى دەكوژىت و نامەيەك ئە دوای خۇى بەجى دەھىلى و تيايدا دەنووسىت كە ئە داخى مامۇستاكەى خۇى كوشتوۋە، ئەمانەو چەندەھا پووداۋ كارەساتى تر ئە خۇكوشتن پوودەدات و زۇربەى خەلكىش دەيگەرپىننەو بۇ تەنھا ھۇكارىك و پووداۋىكى ئە ناكاو.

ئەراستىدا ئەو لىكدانەوئە ھەئەيەو دوورە ئە راستىەو، ئەبەرئەو ەى مروۇ بوونەو ەرىكى عاقل و ژىرەو پىش ئەو ەى پەنا بۇ ھىج كىدارىك ببات، بەتەواۋى بىرى لىدەكاتەو ەو باشى و خراپىەكانى ھەئەسەنگىنى ئىنجا بىرىارى يەكلاكەرەو دەدات، بەتايىەتىش ئەگەر ئەو كىدارە تايىەت بىت بە چارەنووسى مروۇ. و كوزاندنەو ەى مۇمى ژيانى. وەك ئە دەرنە نجامى زۇربەى ئەو توئىژىنەوانەى كە ئەسەر ئەو كەسانە كراو كەدوای ھەولدانى خۇكوشتن سەرنەكەوتون و پىزگاركراون، ھەرۋەھا ئەسەر ژيان و بەسەرھاتى ئەو كەسانەش كە خۇيان كوشتوۋە، ئاماژە بۇ ئەو دەكات :-

كە بىركىرنەو ئە خۇكوشتن و دانانى پلان و رىو شوين و شىۋازى خۇكوشتن مېژوويەكى دوورو درىژى ئە ژيانى خاودنەكانىاندا ھەيەو كۆمەلىك ھۇكارو پووداۋو كارەساتى دەردكى و ناودكى كاريان ئە يەكترى كىردوۋەو خەم و خەفەت و خەمۇكى و دلەپاوكىيەكى

زۇرئان بۇ دوست بۈۋە ماۋەيەكى زۇرئىش لى مەلانى ۋە بىرىكى دەۋۋىنى ئالۇزىشدا
 دۋاى ئەۋ ماۋە دوۋرو درىژە ئەگەر چارەسەرى ئەۋ ھۇكارانەى بۈۋەتە ھۇى
 بچۈۋكى ۋەك زە لىدانى ئەۋ باۋكەى پىشۋو لەكۈرەكەى يان لىدان ۋە دەركردى ئەۋ
 قۇتابىەى نەۋۋەى پىشەۋە لەلەين مامۇستاكەيەۋە، بىيىتە ھۇكارى يەكلاكەردەۋى ئەۋ
 ھەۋو خەفەت ۋەلەلانى دوۋرو درىژەى زىانى ئەۋ كەسەۋ ھەرسى پى بېيىنى ۋە تەۋانىت
 لەۋە زىاتر بەرگەى ئەۋ ھەۋو خەم ۋە خەفەت ۋەلە راۋكى ۋەلەلانى دەۋۋىيەنە بىگىت
 ۋەبەناچارى پەنا بۇ خۇكۈشتىن بىات .

كەۋاتە ئەۋ كەسانەى پەنا بۇ خۇكۈشتىن دەبەن، كۆمەلىك گىرقتى كۆمەلەيەتى يان
 نابۋورى يان تەندروستى يان پامىارى، سەرو دلى گىرتوۋ ۋە زىانى لىكردوۋن بە دۈزەخ ۋە
 مەھ ھىۋاۋ تروسكايىەك بەدىناكەن ۋە بەدىدو بۇچۈۋى خۇيان، خۇكۈشتىن تەنھا رىگە
 چارەيە كەلەۋ زىانە ناخۇش ۋە دژۋارو پىرلەكارەساتە پىزگارىيان دەكات.

ئەۋ كەسانەكامانەن كە مەترسى خۇكۈشتىن لىدەكرىت :-

ۋەك لە پىشتىر ئامازدەمان بۇكرد، ئەۋ كەسانەى كە پەنا بۇ خۇكۈشتىن دەبەن ،
 پىژۋىەكى كۈنىان لەگەل خەم ۋە خەفەت ۋەلە راۋكى ۋەلەلانىدا بەسەربىرەۋە، لەبەر
 ئەۋەلە تۈۋاندا ھەيە پىش بىنى خۇكۈشتىن ھەندىك كەس بىگىت، كاتىك ئەم
 نىشانەى لای خۋارەۋە ۋەك مۇتەكەيەك سەرسىنگى گىرتىن ۋە بەردەۋام لەسەرزۋانىيان
 پىزۋەۋىارەى بىكەنەۋە :-

ئەۋ جارىلەۋ كەسانە باسى خۇكۈشتىن بۇ دوست ۋە برادەرو كەسانى نىزىكىيان دەكەن .
 بەردەۋام دەلىن مردن لەم زىانە خۇشتەرەۋ ئەۋەندە ناھىيىت كە مەۋق لە پىناۋىدا
 ئەۋ ھەۋو خەم ۋە خەفەت ۋەدەسەرىيانە بىچىرئىت.

۳- بىوونى خەمۆكى و خەم و خەفەت و گىرژى و پەشېنى بەردەوام ، تەنەت دەور كەوتتەو ئە زۆر كۆپ كۆپوونەو تىكەلەو كەردنى كەسانى تر.

۴- گىرنگى نەدان بەتەندروستى و پشت گۆى خستنى پاك و خاوينى جل و بەرگ.

۵- خەولىزبان و بىننى خەونى ناخۇش و ترسناك (كابوس) . ۶- لاوازی و كەم خواردن

۷- (مەلانىي دەروونى ، ئە پاوكى ، خەمۆكى ، گىرژى ، بىزاربوون ئە ژيان ، ... ەتد) .

۸- كىرپىن يان پەيدا كەردنى (چەك و تەقەمەنى ، ژدەر ، خەب و دەرمانى بېھۇشكار ،

چەقۇو كەرسەتەى برىندار كەردن) .

هۆكانى خۆكوشتن :-

خۆكوشتن وەك دىاردەيەكى (دەروونى - كۆمەلەيەت) كۆمەلەك هۆكارى ەيە كە پان بەو كەسانەو دەنن و بەردەو ئەناوېردنى خۇدى خۇيان دەبەن ، بەھىج شىۋەيەك ناتوانرېت ئە رېگەى تەنھا هۆكارىكەو ئەلەك بىرېتەو مافى راستەقىنەى خۇى بىرېتتى ، وەك چۇن ەندەك ئە دەروونزان و كۆمەلەزانەكان بۇ هۆكارى دەروونى يان ئابوورى يان كۆمەلەيەتەى يان تەندروستى يان پامىارى دەگەپننەو ، راستە ئەوانەيە ەندەك ەلەتەى تاييەتەى دىارىكراو بۇ هۆكارى دەروونى يان كۆمەلەيەتەى بگەپننەو ، بەلام وەك دىاردەيەكى ترسناك ئەوا خۆكوشتن رەگ و رېشەى ئە ەمەو ئەو هۆكارانەى سەرەو ەو سەرچاۋە دەگرېت و دەبن بە جوولېنەرى راستەقىنەى دىاردەى خۆكوشتن ، هۆكارەكانىش ئەمانەى لای خوارەوون :

۱- هۆكارە دەروونىيەكان :-

ەندەك ئە پزىشك و دەروونزانەكان ئەو بىروايەدان كە ئەو كەسانەى خۇيان دەكوژن يان ەوولەى خۆكوشتن دەدەن ، كۆمەلەك كېشەو گىرقت و مەلانىي دەروونيان ەيەو بە

پەلەي يەكەم ھۆكۈمەت دەروونىيەكان بەرپىر سىيارى سەردەكىن بۇ خۇكۇشتى ئىكەن كەسەنە .
نەمانەي خوارەوۋەش بۇچوون و ئىكەنەنەو دەروونىيەكان .

۱- ئىكەنەنەو فرۇيد :-

فرۇيد ئەو بىرۋايەدایە كە دوو جۇر پائەنەرۋەمەكى (غریزە) سەردەكى بۇرەشت و
ئەلەس و كەوتى مەۋقە ھەيە ، ئەوانىش رەمەكى ژيان (Eros) ۋە رەمەكى مردنە (Thanatos) ،
خۇي لە چىژو خۇشى و خۇشەوۋىستى و بىنىيات ناندە
دەۋزىتەو بەلام رەمەكى (ساناتۇس) پائەنەرى سەردەكى بۇكۇشتن و تىك دان و
كارلىكارى و تىك شكاندن . بە بۇچوونى فرۇيد مردن و خۇكۇشتن لە نەنجامى رەمەكى (ساناتۇس)
ۋەيەو بەرجەستەكردنى گروتىنىيەتى لە ژياندا . پەوختەي بۇچوونەكەي
فرۇيد بۇ خۇكۇشتن بەم شىۋەي لای خوارەوۋەيە :-

مەۋقە لە نەنجامى خەم و خەفەت و خەمۇكىۋە (الكآبة) توۋشى خۇكۇشتن دەپىت ، بە
نایەتى كاتىك كەسىكى خۇشەوۋىستى يان ھىمايەكى بەنرخى ژيانى ۋەك (سەربەستى
، نىشتان ، نازادى ، شەرەف و كەرەمەت ، ... ھتە) لە دەست دەدات ، ئەو لە دەست دانە
تۈش خەمۇكىيەكى زۇرى دەكات ، ئەلای زۇربەي ئەندامانى كۆمەل ئەو خەم و خەفەت
ۋەلەراۋكى و خەمۇكىيە رەنگدانەوۋەيەكى سىرۋشتى ئەو لە دەست دانەن و ھىج
بەتسىيەكى لەسەر ژيانى مەۋقە نەيە ، لەبەرئەوۋەي پاش ماۋەيەك ئىتر ووردە ووردە
لەبىر دەچنەوۋە ۋەك ھەۋرى ھاۋىن دەپەنەوۋە مەۋقە كەس و ھىمايەكى تر لە جىياتى
ئەۋكەس و ھىما ئەناۋچوانەي دەۋزىتەوۋە پەيۋەندى كۆمەلەيەتى و سۆزۈ
خۇشەوۋىستى نوى لەگە ئىيان دادەمەزىنى .

بەلام ھەندىك كەس لە نەنجامى لە دەست دانى ئەو كەس و ھىما بە نرخانەيانەوۋە
تۈش خەم و خەفەت و خەمۇكىيەكى زىادە پىۋىست دەبن و ناش تۈۋانن لەو
پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتى و سۆزۈ خۇشەوۋىستىيانەي كەبەكەس و ھىما لە ناۋچوۋەكەوۋە

دهيان به ستيته وه خويان پژگار بکه ن و له توانا شياندا نيه که س و هيمایه کی تر بو
خويان بدوزنه وه و قهره بووی نه و که س و هيمایه له ناوچوانه يانی پيښکه نه وه ،
له بهر نه وه له دواي له ناوچونيش نه و جوړه که سانه په يو دندی سؤزو خوشه ويستان هدر
له گهل نه و که س و هيمایه له ناوچوانه يان ده مينی ، ههر که سيک له م جوړه بيت نه و
به رده وام ههر خهريکی گله يی و گازانده کردن دديت له و که سه خوشه ويسته
کوچکردووهی (مردوو) ، له بهر نه وهی به ته نها به جینی هیشتوه و تووشی خه م و خه فته و
نازاریکی زوری کردووه .

چونکه خوشه ويسته که ی نه ماوه و مردوو ، نيت نه و گله يی و گازانده ی پو به پووی
خوی ده کاته وه چونکه نه و به شيکه له خوشه ويسته که ی ، به م جوړه سهرجه م نه و سؤزو
خوشه ويستی و په يوه ندی و شاره زاييانه ی نيوانيان هه يه هه ئيده گه رينيتته ووه
ناراسته ی خودی خوی ده کات ، نينجا نه گهر نه و په يوه ندی و سؤزو شاره زاييانه خوش
بوون نه و کاته نه و که سه خوی خوش ده ویت و دديت به بت و عاشقی خوی که نه مهش
دهيت به ناودروک و بربره ی دروست بوونی نيرگزيهت (النرجسية) ، به لام زور جار
کوچ کردن و مردنی که سانی خوشه ويست دديتته مايه ی دروست کردنی رق و کينه و
تورپه یی و گله ييه کی زور له دژی خوشه ويست و که سی کوچ کردوو ، نه م رق و کينه و
تورپه ييه ی دژی که سی کوچ کردوو ددين به بنه ماو کروکی ديارده ی ساديهت (السادية) .

له بهر نه وهی نه و که سه کوچ کردوو هی که نه و هه موو رق و کينه و تورپه یی و گازانده ی
ناراسته ده کريت له ژياندا نه ماوه ، نه و او خود (من) (Ego) ی نه و که سه له ريگه ی
ميکانيزمه بهر گريبه دروونيه کانه وه هه ئيده گه رينيتته وه و ناراسته ی خوی ده کات و رق و
کينه و گازانده ييه کی زوری له خوی دديت و له نازاردان و سووکايه تی پيکردنی خوی تام
و چيژ وهرده گريت ، که نه مهش خوی له خويده دديت به سه رچاوه ی ماسوشيهت (
الماسوشية) .

بۆر له دوای بۆر نه و بق و کینه و تور دبییه دژی خود (من) زیاد دهکات تا دهکاته نه و ناسته که پال به و که سه وه ده نیت هه و نوس خوکوشتن و تیک شکاندن خودی خوی بدات. واته نه و که سانه ی خویان ده کوژن، بوون به نیچیریکی بیده سه لاتی به ده دهستی ده مه ک وهه لچوونی شه رخوازانه یان (سادی) که نه یان توانیوه ناراسته ی ده دهودی خویانی بکه ن له بهر نه وه به ناچاری ناراسته ی خودی خویان کردوه. هه ر نه م لیکدانه وهش یارمه تیمان ده دات له وه تینگه ی که چون (خوشه ویستی و بق و کینه) و (چیژو نازار) و (زیان و مردن) له یه ک کاتدا بیکه وه کۆد بینه و دو نازار و مردن له لای نه و که سانه ی خویان ده کوژن خوشه ویستی و به تام و چیژ ده که ن ((الدباغ، ۱۹۸۶، ص ۳۶-۳۷) .

ب- نازاردانی که سانی تر :-

به پنی نه م بۆچوونه هه ندیک که س هه و نوس خوکوشتنی خویان ده ده ن بۆ نه و دی له میانه یه وه که سانی تر غه مبار و دلتته نگ بکه ن و تۆله ی خویانیانی لیکه نه وه ، بۆ نمونه نه گه ر کوریک یان کچیک به ده ده وام له سه ر دهستی که سیکی نریک و خوشه ویستی نوشی نازار و ده ده سه ری بوو بییت ، نه و ا په نا بۆ خوکوشتن ده بات و له دوای خوی نامه یه ک به جی ده هیلی و تیایدا ده نووسیت که له داخی فلان که س خوی کوشتوه ، و ده که نه دی بیه ویت له ریگه ی نه و خوکوشتنه یه وه تۆله ی خوی له و که سه بکاته و دو تووشی نازاری ویزدان و سووکایه تی و گله یی و گازانده ی که سانی تری بکات.

واته کاتیک نه و که سه له ریگه ی نه و نامه یه وه بۆی ده ده که ویت که نه و بهر پر سیاره له خوکوشتنی نه و کوره یان نه و کچه ، نه و کاته تووشی خه م و خه فته و نازاریکی زۆر لاییت و به ده ده وام ویزدانی نازاری ده دات (نه گه ر ویزدانی له و جۆره بییت) وهه ست به لشیمانی و شه ره زاری دهکات که نه مه ش خوی له خۆیدا نامانج و مه به ستی سه ره کی نه و که سه بووه که خوی کوشتوو و ویستوو یه تی به و کاره ی نه و که سه تووشی نازار و خه فته و دله راوکیی به ده ده وام بکات. ((الدباغ، ۱۹۸۶، ص ۴۵) .

بە پىنى پابۇچوونى زانايانى نەم رېيازە، نەو كەسانە لە بنەرەتدا كەسايەتتەكى سادىيان ھەيەو دەيانەوئىت لە رېگەي نەو خۇكوشتنەيانەو ھەم و خەفەت و ئازار بۇ كەسانى تر دروست بكن، ھەرچەندە بەروالت وادەردەكەوئىت كە نەو جۇرد كەسانە كەسايەتتەكى ماسوشيان ھەيەو تامو چىژو لەزەت لە ئازاردانى خۇيان وەردەگىرن. (كاپريو، ۱۹۵۶، ص ۲۵۰).

ج - نە خوشى دىروونى و ژىرى :-

ھەندىك لە زاناكان لەو بېروايەدان كە دياردەي خۇكوشتن زياتر لەناو نەو كەسانەدا باو كە تووشى نە خوشى دىروونى يان ژىرى بوون، لە گرنگترىن نەو نە خوشيانەش خەمۇكى (الكابة)، شىزوفرينيا، ھىستىريا، دەرەمەي (الإدمان) ... ھتد. ھۆكەش بۇ نەو دەگەرپتەو كە زۇر جار نەو نە خوشانە پىرۇسەكانى ژىرى و ھەئسەنگاندن و بەراوردكرن و لىكدانەو ھەي مەنتىقى، لە دەست دەدەن و بەردەوامىش لە بازەنەيەكى داخراوى پىرلە خەم و خەفەت و دلە پاكىدا دەژىن.

بەپاي زانايانى نەم رېيازە مەوۇقى كامىل و ئاسايى پەنا بۇ خۇكوشتن نابات بەلگە لە رېگەي ژىرى و نەخشەدانان و بىرگەردنەو ھەوئى بەردەوامەو چارەسەرى گىرڭتەكانى دەكات و بە ئاسانى خۇي بەدەستەو نادات و لەبەردەم دياردەكانى ژياندا ھەردەس ناھىتى و خۇكوشتنىش بە رېگا چارە دانائىت، ھەرلە بەرنەمەشە نەو كەسانەي كە ھەوئى خۇكوشتن دەدەن، دواي سەرنەكەوتنى ھەوئەكانيان يەكسەر پىوانەي نەو دامەزراو نە خوشخانە دەكرىن كە تاييەتن بە نە خوشىيە ژىرى و دىروونىيەكان.

گۆلد (Gould) ي زانا دەئىت خەستى و رېژەي خەمۇكىي راستەقىنە لەلاي نەو ھەرزەكارانەي كە ھەوئى خۇكوشتن دەدەن، زۇر زۇر زياترە لەو ھەي كە نە نووسراو گۆنارو پەراودەكاندا ئامازەي بۇ دەكرىت. (جلال، ۱۹۸۶، ص ۴۶۸). لەلايەكى تىرىشەو

۱. كىرىم قىزىقچىلىقى

نامازەكان نامازە بۇ ئەۋەدەكەن كەپىژەي خۇكۇشتىن لىە دامەزراۋو ئەخۇشخانە
تايىپەتپەكان بە ئەخۇشى دىروۋنى ۋ ژىرى سى ئەۋەندەي پىژەي خۇكۇشتىن لىەناۋ
كۆمەل ۋ دىروۋى ئەۋ دامەزراۋو ئەخۇشخانە. (الدىباغ، ۱۹۸۶، ص ۶۰). ئەۋ
كەسانەي توۋشى ئەخۇشى شىزوفرىنىيا دەپن، زۆربەي كات نىشانەكانى ھەست كىردن بە
زۇلم ۋ ناھەقى سەرو دلى گىرتوون ۋ وايان لىدەكات كە بىرو بۇچوۋنىكى وايان لىەلا
دروست بىيىت كە ھەموو دىنيا دىرى ئەۋن ۋ خەلكى ھەموۋيان دىزايەتى دەكەن ۋ كەسانى
چۈرەمورى ئەخۇشى لىەناۋىردنى بۇ دەكىش ۋ ئەم ژيانە ۋەك دۆزەخى لىپاتوۋە ۋ
چىگى ئەۋى تىدا ناپىتەۋە ، زۆر جار ئەم ھەست ۋ بۇچوۋنە پالى پىۋە دەنى ۋ بەرۋو
خۇكۇشتى دەبات.

ھەرۋەھا دەرنە نجامى توپىژىنەۋەكان نامازە بۇ ئەۋە دەكەن، كە بەردەوام خەمۇكى ۋ
خەم ۋ خەفەت بوون بەبەشك لىە ژيانى ئەۋ كەسانەي كە ھەۋلى خۇكۇشتىن دەدەن ،
ھەندىك جارىش ئەۋ كەسانەي كە توۋشى ئەخۇشى ھىستىرىيا ۋ سايكۇپاسى بوون
ھەۋلى خۇكۇشتىن دەدەن ، بەلام زۆربەي جار ئەۋ جۆرە كەسانە بەراستىيان نىيەۋتەنە
ۋىكوتەسىلى ۋ چەكىكى ھەرەشەلىكردن بۇ پاكىشانى ھەست ۋ سۆزۈ بەزەيى كەسانى
چۈرەمورىان بەكارى دەھىنن ۋ پەناي بۇ دەبەن.

لەۋانەش كە توۋشى دىروۋمەي (الادمان) ۋ بەكارھىننەي داۋو دىرومانى سىرپەرۋ
ماددى ھۇشپەر بوون، ھەندىك جار پەنا بۇ خۇكۇشتىن دەبەن، چۈنكە خۇۋپىۋەگىرتن ۋ
پالانن لەسەر بەكارھىننەي ئەۋ مەۋادو داۋودىرومانانە بەلگەيە بۇ بوۋنى گرفت ۋ
ئەندىشەي دىروۋنى ۋ كۆمەلەيەتى ۋ ئابوۋرى، ئىنجا ئەۋ كەسانە بەمەبەستى پاكىردن
لەۋاقىع ۋ ئەۋ گرفت ۋ ئەندىشانە (ئەگەر بە شىۋەيەكى كاتىش بىت)، پەنا بۇ مەي
خۈرەنەۋە بەكارھىننەي ئەۋ داۋودىرومانانە دەبەن، ۋەك ھەندىك لەزانەكان بۇي
دېچن، جارى ۋاھەيە ئەۋ جۆرە كەسانە پاكىردنە كاتىپەكەيان گرفت ۋ ئەندىشەكانيان
بۇ چارەسەرناكات، لەبەرئەۋە پەنا بۇ پاكىردنى ھەتا ھەتايى (كە ئەۋىش خۇي
خۇكۇشتىدا دەبىيىتەۋە) دەبەن.

۲- ھۆكەرە كۆمە لايەتتە كان :-

وەك ئە زۆرىيە دەرنە نجامى تويژىنە وەكانە وە دەردەكە وىت، ھۆكەرى كۆمە لايەتتى
 رۇلى سەرەكى خۇى ھەيە ئە زىيادكردنى دىياردەى خۆكوشتن، مەبەستىش ئە ھۆكەرە
 كۆمە لايەتتە كان، سەرجم ئە وگرفت و كىشە و مەلانىيەنەيە كە دامەزراو
 كۆمە لايەتتە كان (خىزان، قوتابخانە، برادەرى خراپ، نامرازەكانى راگەياندن،
 گۆرەپانى كارکردن، كۆلان، پارت، نادى و دامەزراو كۆمە لايەتتە كانى تر) بە پلەى
 يەكەم بەرپرسىارن لەدروست كردن و ئالۆزكردنى و دەتوانىن لەم چەند خالانەى
 خوارموشدا چىريان بکەينەو :-

۱- خۆكوشتن ئە ئە نجامى لەدەست دانى پلە و پايەى كۆمە لايەتتى :-

زۆرىيەى كۆمە لزان و فەيلە سووف و دەروونزانە كان ئە و برۋايەدان كە مرۇق
 بوونە وەرىكى كۆمە لايەتتە و دەبىت پلە و پايە و ناوبانگى كۆمە لايەتتى شياو و بەرپىزى
 ھەبىت، تاوەكوو بتوانىت وەك بوونە وەرىكى كۆمە لايەتتى رۇلى خۇى بىيىنىت و لەتەك
 كۆمە ئەكەيدا خۇى بسازىنى و ھەست بە نارامى و دىنىيى و دروستى دەروونى بکات
 .ئىنجا ھەرچ كاتىك بە ھۆى ھەرچ ھۆيەكە وە بىت، تەك ئە و پلە و پايە و ناوبانگە
 كۆمە لايەتتەى لەدەست داو كەوتە بەردەم ھەرەشە و گلەيى و گازانەى دام و دەزگا
 كۆمە لايەتتە كان، ئەوا دوور نىيە ھەندىك جار ئە و تاكانە پەنا بۇ خۆكوشتن بىەن،
 وەك رىگا چارەيەك بۇ دەربازبوون ئە و ھەموو گلەيى و سوکايەتى و خەم و خەفەت و
 نازارەى كە لەلايەن دام و دەزگاكانى كۆمە ئەو ئاراستەى گراوە (الدباغ، ۱۹۸۶،
 ص ۴۵).

ب- تەنىيى و گۆشەگىرى كۆمە لايەتتى :-

(دۇركايم) ئە و برۋايەدايە، كاتىك كەتەك ھەست بە بىزارى و پىشت گويىخراوى و
 بىنرخى خۇى دەكات و ھەستىكى وای ئە لا دروست دەبىت، كە ھىچ رۇلىكى ئەناو

کۆمه له کهیدا نیه و له مشه خۆریک زیاتر هیچی تر به ولاوه نیه، نا له م کاتانه دا دورنیه که نه و ههست و سۆزه پال به و تاکه وه بنیت و بهرمو هه لدری خۆکوشتنی بیات، چونکه به لای نه و جۆره که سانه وه نازاری خۆکوشتنه که به نازاری ته نیایی و گۆشه گیری کۆمه لایه تی که مته.

مه به ستیش له ته نیایی و گۆشه گیری نه و دنیه که تاک دورره له قهره بانگی و نیکه لای کۆمه لایه تی، به لکو مه به ست له بۆن و شیوه ی په یوه ندی و جۆری هاویه شی کردنه که یه، چونکه ریکه وت دهکات مروڤ به ته نها له گوندیک یان جینگایه کی تاییه تی دورره له نالۆزی ژیان و تیکه لای به رفراوانی کۆمه لایه تی دهژی، له گه ل نه وه شدا هه ست به ته نیایی و گۆشه گیری ناکات، له کاتیکیدا له شاریکی گه وره ی چرو پر له دانیشته وانا دهژی، که چی له نه نجامی (بیکاری، نامۆبوون، ناواری و بیکه سی، پیری... هتد) به ره هه ست به ته نیایی و گۆشه گیری دهکات.

دهرنه نجامی توێژینه وهکانی (شتینگه ل) ناماژه بۆ نه وه دهکات که ته نیایی و هه ست کردن به گۆشه گیری له گرنه گترین هۆکارهکانی خۆکوشتنه، چونکه هه ولدانی خۆکوشتن گه راندنه وه یه بۆ سه رده می مندائی و پشت به ستن به که سانی ترو پزگار بوون له ته نیایی. هه روه ها به رزی رێژه ی خۆکوشتنیش له ناو زیندانی کراوو پیرو به سالا چوه وکاندا، به پله ی یه که م بۆ گۆشه گیری و ته نیایی ده گه ریته وه. (الدباغ ۱۹۸۱، ص ۵۰).

ج- لیک ترازان و گرتی ناو خیزان :-

مه به ست له لیک ترازان و گرتی ناو خیزان، سه رجه م نه و هۆکارانه یه که ده بنه هوی لایست کردنی کیشه و مله لانی له ناو خیزاندا، له وانه (شهرو ناژاوه ی ناو خیزان، نه لاندان، لیک جیا بوونه وه، تیژنه کردنی پێداویستیهکانی تاک... هتد). بیکراسو

(Bigras) زانا لەكەنەدا لەنە نجامى يەككىك لە توڭرەنەنە وەكانىيە وە گەيشتە نە و راستىيە (كەبىيەش بوون لەسۆز و خۇشە وىستى دايك و شىواندنى شىۋەي و تىك چوۋنى پەيۋەندى لەگەل باوك، لەگىرنگىرەن ھۆكاردەكانى خۇكوشتنن لەلەي ھەرزەكاران) (جلال، ۱۹۸۶، ص ۴۶۸) .

د- ھەلۋەشاندىنى بىنەماو بۇنىيادى كۆمەلەشتۈرۈش :-

وەك لە ناماردەكان دەرەكەۋىت ، پىژەي خۇكوشتن لەشارە قەرەبالغەكان زۆر زىياترە لە پىژەي خۇكوشتن لە شارە گچكە و كۆمەلەگا سەرەتايىيەكان ، لەبەرئەۋەي ژيان لەشارە قەرەبالغ وئالۋەكاندا زەحمەت و پىرلەگىرەت و مەلەلەننىيە و تەك تىيادا وون دەمىت و پەيۋەندىيە كۆمەلەشتۈرۈشەكان لاۋازم ھەركەس ھەلپەي گىرغانى خۇيەتى و بەھاۋ داب و نەرىتە گىرگەكان بەرمو لىك ترازان و شىۋاندىن دەچىت و دىياردەكانى چەۋساندەۋىو مەلەلەننى و بىيەش بوون و كۆسپ و تەگەرەم پىش بىرگى، بەسەردىياردەكانى ھاۋكارى و تەبائى و يەكسانى و دىئىيادى زالە و مەۋقە لەو جۈرە كۆمەلەگاۋ شارانەدا، ھەست بەتەننىيە و نامۇيى و وون بوون دەكات، لەبەرئەۋەي زۆر جار نەو جۈرە كۆمەلەگاۋ شارانە بوون بە ھاندەم بۇ خۇكوشتن و بىرگەربوون لەو جۈرە كۆمەلەگىيەنە .

۲- ھۆكاردە ئابۋورىيەكان :-

ھەندىك جار زاناكان خۇكوشتن بۇ ھۆكاردەكانى ئىفلاسى و ھەژارى و بىنىشى و نەبوۋنى دەگەپىننەۋە، يەككىك لە زاناكانى ھۇنگ كۇنگ كەناۋى (ياب) ۋە لەۋىرۋايەدايەكە (ھەژارى و نەبوۋنى و بىرستى و تىك چوۋنى پەيۋەندى نىۋان تاكەكانى كۆمەلە ھۆكاردى گىرگەن بۇ بەرەبۈۋەۋەي پىژەي خۇكوشتن) (الدىباغ، ۱۹۸۶، ص ۵۱) . لەلەيەكى تىرىشەۋە ھەندىك لەبىرۋاپاكان، نامازە بۇنەۋەدەكەن كە دىۋەلەمەندى و دىۋاھىيەت و خۇش گوزەرانى زىياد لە پىۋىستىش، مەۋقە بەرەۋەلدىرى و نامۇيى و بىنى ھىۋايى و ژىيانىكى پۇتىنى دىبەن، ھەرنەم بىرۋاپايەنەيەكە ۋاي لە

ھەندىك ئەزانىكان كىرەۋە كە زۆرىۋى دىياردەى خۇكۇشتىن ئە (سۆيىد)، بۇ خۇش
گۈزەرانى ۋە پەھىيەتى زىياد ئە پىۋىست بىگەرتىنەۋە، چۈنكى تەك ئەۋى ھەست
بەبۇشايى ۋە كات زۆرى ۋە بىزىرى ۋە گىرتى ئىيانى پۇتىنى دىكات. (الدىباغ
۱۹۸۶، ص ۵۲).

۴- نە خۇشى دىزىخايەن :-

ھەندىك جارى نە خۇشى جەستەى دىزىخايەن (المزمى)، كە ھىچ تىروسكايى ۋە
ھىۋايەكى چاك بوۋنەۋە نەبىت، مەۋق بەرەۋ چىپاۋى خۇكۇشتىن دىكات، ئەبەرنەۋدى ئەۋ
جۈرە نە خۇشانە بەردەۋام نازارو خەم ۋە خەفەت، سەرو دلى گىرتوۋن ۋە زىياد ئە پىۋىست
نازار دەچىژن ۋە ئەھەمان كاتىشدا ھىچ روناكى ۋە ھىۋاۋ تىروسكايەكىش ئە ناسۋى
ئىيانىدا بەدى ناكەن، بۇيە ھەندىك جارىيەكىك ئەۋانە پەنا بۇ خۇكۇشتىن دىكات ۋە
مەردن بە خۇشتىر تەنھا رىگا چارە دادەنىت بۇ رىگار بوۋن ئەۋ نازارو نە خۇشىيە
دىزىخايەنە.

بەلەى ئەۋ جۈرە نە خۇشانەۋە، ئەۋ نە خۇشىيە دىزىخايەنەيان، خۇكۇشتىنكى
لەسەرخۇۋ مەردىنكى چاۋەپروانكراۋى بە نازارەۋ جىۋاۋازىيەكى ئەۋتۋى ئەگەل ئەۋ كەسەى
كە فەرمانى ئە سىدارەدانى دەرچۈۋە نىيە، ئەلەيەكى تىشەۋە ئەۋ نە خۇشىيە
دىزىخايەنەى، كۆمەلىك گىروگىرت ۋە خەم ۋە خەفەتى بۇ كەسانى چۈرەۋەرى دىرەست
كەۋەۋە بىزىرى ۋە ۋەرسى، ئەسىماۋ دەم ۋە چاۋىياندا دىيارە، ئەبەرنەۋە خۇكۇشتىن باشتىن
رېگە چارەىە بۇ نە ھىشتىنى سەرجەم ئەۋ نازارو خەم ۋە خەفەتەنەى سەردەۋە.

ئەۋخالانەى سەردەۋە بە گىرنگىرتىن ھۇكارەكانى خۇكۇشتىن دادەنرىن، بەلام خالىكى
گىرنگە ھەيە نەبىت ئەبىرمان بىچىت، ئەۋىش ئەۋدەيە كە ئەۋ پاپۇچوۋنەنەى سەردەۋە كەم
لەكەرتى زۆرىان تىدايە، ئە گىرنگىرتىن كەم ۋە كورتىيەكانىيان ئەۋدەيە، كە ھەريەكەيان
لەلەيەكەۋەۋە ئە گۈشە نىگەى تاييەتى خۇيەۋە سەيرى ئەۋ دىيارەيەى كەۋەۋەۋە نەيان

توانىۋە ھەمۇو كۈن و كەلەبەرەكانى بدۇزىنەۋە، ئەۋەى نىستا گونجاۋو دروستە بۇ
لىكدانەۋەى ئەۋ دياردەيەۋ ئە نىۋان زۆربەى زاناكان پەۋاجى ھەيە، لىكدانەۋەى
سەرتاسەرىيە (التفسير الشامل).

ۋاتە سەيركردنى ئەۋ دياردەيەيە، ئەھەمۇو گۆشەۋ لايەكەۋە، ئەبەرئەۋەى ئەۋ
تىۋرىى و لىكدانەۋانەى پىشەۋە لايەكى كەسايەتى مەۋقىى رووناك كىرەۋتەۋەو
لايەنەكانى تىرى پىشت گۆى خستۋە، نىستا دەتۋانىن ئەم دەرئە نجامانەى لاي خوارمەۋ
ھەلپەتچىن :-

۱- دياردەى خۇكۈشتن دياردەيەكى ئالۋى ھەمەلەيەنەيەۋ كۆمەلىك ھۆكارى دەردكى و
ناۋەكى دەبەنە ھۆى پەۋدان و زىادكردنى .

۲- ھەندىك ئە ھالەتەكانى خۇكۈشتن بە پلەى سەرەكى بۇ ھۆكارى دەروونى و
ھەندىكى تىرىان بۇ ھۆكارى كۆمەلەيەتى و ھەندىكى تىرىان بۇ ھۆكارى ئابوورى و
ھەندىكى تىرىان بۇ ھۆكارى جەستەيى دەگەرپتەۋە .

۳- ھۆكارى خۇكۈشتن ھەرچ شتىك بىت (دەروونى ، ئابوورى، كۆمەلەيەتى ،
جەستەيى)، دەبىتە ھۆى دروست كىردنى پىژدەيەكى زۆر ئە خەم و خەفەت و ئازارۋ دىنە
پاۋكى و گىرژى، كە لەتۋاناي ھەندىك كەسدا نىيە بەرگەيان بگىرىت، ئەبەرئەۋەۋەۋەك
پىگا چارەيەك پەنا بۇ خۇكۈشتن دەبەن .

۴- جۆرى كەسايەتى مەۋق، پۇلى خۇى ھەيە لەزىادكردن و كەم كىردنەۋەى پىژدەى
خۇكۈشتن، ئەۋ كەسانەى كەسايەتپەكى لاۋازو قىرچۇكىان ھەيە، زىاتىر پەنا بۇ
خۇكۈشتن دەبەن و زوۋ ھەرەس دەھىنن و كەمىر بەرگەى ئازارۋ خەم و خەفەت و
ناخۇشپەكانى ژيان دىگىرن .

نەۋەھكارانەي كە دەپتە ھۇي زىيادكردن و ئاسان كردنى خۇكوشتن :-

ئۇمانى تىندانيە رېژەي خۇكوشتن لە كاتىكەۋە بۇ كاتىكى ترو لە كۆمەلگايەكەۋە بۇ كۆمەلگايەكى تر دەگۆردى، لە ھەندىك جىگا رېژەكەي بەرزەو، لە ھەندىكى ترمام ئاۋەندى و لە ھەندىكى تر نزم، ئەمەش بەرەي زۆرەي زانايان و شارەزايان بۇنەم نەھكارانەي لاي خوارەۋە دەگە رېتەۋە :-

۱- رېزگرتن و ھاندانى دياردەي خۇكوشتن :-

بەپنى داب و نەرىت و بەھاي كۆمەلەيتى، ھەندىك گەل و نەتەۋە پىشتىگىرى دياردەي خۇكوشتن دەكەن و لە ھەندىك بۇنەۋ كاتى ديارى كراۋىشدا بە كارىكى پىۋىست و پىۋىشى لەقەلەم دەدەن .

بۇ نەۋەھكارانەي ژاپۇن و ھىندىستان، ئەۋكەسەي خۇي بىكوشتا، ناھەنگى ئايەتەي بۇ رېزىلىتەي دەگىراۋ ئەۋ خۇكوشتنەي دەۋەۋە مايەي سەرۋەرى بۇي و ئەرەي كۆمەلەكەي ۋەردەگرت و ۋەك پالەۋان و ئاۋدارىك باسى دەگرا . (الزراد ۱۹۸۱، ص ۲۷۲). ھەرۋەھا خۇكوشتنى بەتاك و كۆمەلەش لە كۆمەلگاي ژاپۇنىدا كارىكى دروستەۋ بەردەۋام لە كاتى ھەرەس ھىنان و دۇراندن و ھەستە كردن بە سۆكايەتەي پەنەي بۇ دەۋەن و بەكارىكى پىۋىستى لەقەلەم دەدەن . (ئاباغ، ۱۹۸۶، ص ۵۶).

ئەۋەھكارانەي كۈندا ئەسكىمۇكان رېگايان بە پىۋى پىۋى سالاچوۋ نەخۇش دەدا كە ئۇيان بىكوشن و كۆمەلەش پىشتىگىرى لىدەكردن و زۆر جار كەسانى تىش يارمەتى ئەۋ كەسانەيان دەداۋ لە كاتى خۇكوشتندا كارەكانيان بۇ ئاسان دەكردن، لەلايەكى تىشەۋە ئەندىك كۆمەلگاي سەردەتايى، باۋكانى پىۋى سالاچوۋ داۋايان لە مەندالەكانيان ئەگەكە بىيان كوشن و كارى خۇكوشتنىيان بۇ ئاسان بىكەن، تەنەت كۆرەكانيان دواي

كۆشتى باوكيان ھەستىيان بە شانازى و سەرۋەرى و مەردايەتى دەكردو نەوناسانكارى و
كۆشتەيان بە خىر لەقەلەم دەدا. (الدباغ، ۱۹۸۶، ص ۱۰۱).

۲- دانانى كۆسپ و رىگر:-

جارى واھەيە مەرۇف توۋشى گرفت و نەندىشەيەكى (دەرۋونى، كۆمەلەيەتى،
نابوورى، جەستەيى) دىبىت و كۆمەل و داوو دىزگاكانىشى رىگرو بەربەست لەبەردەم
چارەسەرگەردنى نەو گرافىك دادەنن، نا لەو جۈرە كاتانەدا مەرۇف وا ھەست دەكات كە
ژيانى بوو بە دۆزەخ و ھىچ رىگا چارەيەكەش لە ناسۇدا ديارنىيە، لەبەر نەو زور جار
نەو كەسانە پەنا بۇ خۇكۇشتىن دەبەن. بۇ نەمۇنە لە نايىنى پىرۋى مەسىھىدا
تەلەقدان كاريكى ناپەسەندو بىزراودو بەناسانى رىگەي پى نادى تەنھا لە چەند
ھالەتەكى كەم و تايىيەتەدا نەبىت، نەویش بەمەرجى تايىيەتى خۇي.

كاتىك ژن و پىاو ژيانى خىزانىيان لىدەبىت بە دۆزەخ و لە ھەمان كاتىشدا دەرگەي
تەلەق لەبەردەمىياندا داخراو، لەبەر نەو زور جار نەو ژن و مىردانە بەناچارى پەنا
بۇ خۇكۇشتىن دەبەن و بەخۇشترو باشترى دىزانن لەبەردەوام بوونى نەو جۈرە ژيانە (
الدباغ، ۱۹۸۶، ص ۵۶) يان ھەندىك داب و نەرىتى كۆمەلەيەتى دىبىت بە كۆسپ
لەبەردەم نازادى و سەربەستى تەكەكانى، بۇ نەمۇنە كاتىك دايك و باوكىكى دىكتاتور
دەيانەوت بەزور كچەكەيان بە مىرد بىدەن و بىدەن بە كەسەك كە كچەكەيان بازى نىيە
پىنى، نا لەم ھالەتەنەشدا زور جار لە نەنجامى نەبوونى ھىچ رىگاچارەيەكى واقىيە
لەبەردەم نەو كىژدەدا، بۇيە بەناچارى رىگەي خۇكۇشتىن ھەلدەبىرئىرىت.

۲- ھەرام نەكردنى دياردى خۇكۇشتىن:-

لەھەندىك گەل و نەتەوودەدا ھەلال و ھەرامى خۇكۇشتىن بۇ تەكەكانىيان ديارو
ناشكرانىيە، واتە نەبەشەيەدىكى ناشكرا پىشت گىرى و ھانى دەدەن، نە لەرىگەي نايىز و
ياساكانىيانەو ھەرامى دەكەن، واتە ھەزو ناردزو وىستى خۇكۇشتىن بۇ تەكەكانىيان بە

جى دەھىلن، بەلام ھەندىك ئايىن وياساش بەناشكرا ھەراميان كىردۈۋىدۇ ھەمدە شەي
گۇناھوسزا لەۋكەسانە دەكرىت كە خۇيان دەكوژن.

د كىرىم قىزىچە تىلى

بۇ نەمۇنە ئايىنى پىرۋى ئىسلام بەناشكرا خۇكۇشتى قەدەغە كىردۈۋىدۇ، تاۋانىكى
گەرەي لە قەئەم دەدات، چۈنكە گىيان وژيان دىيارى و بەخشى خۇدايە و مافى
لەناۋىردىنى بە ھىچ كەسنىك نەدراۋە، خۇداي گەرە لە قورئانى پىرۋىدا دەھەرمونىت (
لا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيمًا) (سورة النساء: ۸۶) . ئەۋكەسەش
كە خۇي بكوژىت سزاكەي سوتاندە لە ئاگرى دۈزەخدا، ھەرودەھا پىغەمبەرلىش (د.خ)
لەسەرىت لە قەرموۋدەكانىدا دژى خۇكۇشتىن ۋەستائە (جابرى كوپى سەمە) دىلىت
بارىكان بە پىغەمبەرلىان گوت (د.خ) لەسەرىت كە پىلۋىك خۇي كۇشتۈرە، نەۋىش
لەۋلامدا قەرموۋى نوپىزى لەسەرنەكەم { اخرجہ أبو داود (۸) } (الدباغ، ۱۹۸۶،
ب. ۹۱) .

گۇمانى تىدانىيە كە ھەر كارىگەرى ئەۋ ئايىنە پىرۋىدە بۆتە ھۇي ئەيە پىزەرى
نۇكشت لەلەي باۋەردارانى ئىسلام زۇر زۇر كەمترە لە پىزەرى خۇكۇشتىن لەلەي بى
ساربان. لەكاتىكىدا خۇكۇشتىن لەھەردۈۋ ئايىنى قەلەۋ جۈلەكەدا بەناشكرا
لەئەنەنەكراۋە، كەنەمەش بۆتە ھۇي ئەۋەي كە دىياردەي خۇكۇشتىن لەناۋىندا زۇر زۇر
بۇرۇلە داۋى پۇژىش پىزەكەي بەرزىيەتتەۋە، تاۋاى لە زۇر لەقەشە، قەلەكان
بەتايىيەتلىش (قەشە اوكسطين) و (تۇماس نەكۈينى) كە داۋاى قەدەغە كىردى
بارى خۇكۇشتىن بىكەن و پشت بە چەند پىرانسىيىك بىسەتن لەۋانە :-

كەس مەكوژە (كە لە ۋەسىيەتى شەشەمى مەسىحەۋە - سلاۋى لەسەرىت -
لەۋاۋە) .

ئايىت مەۋقى تاۋانبار بكوژىت، نىتر چۇن دەبىت مەۋقىكى بى تاۋان بكوژىت ؟
بۇ تاۋانى دۈۋەم گەرەترە.

۱. كىرەم قىرەمەتلىرى

ج - گەورەيى و پىرۇزى گيان (روح) ئەژياندايە نەك ئەمردىدا .

د - خۇكۇشتىن ئە پىناوى دووركە وتتەو ئە گوناھىك زۆر زۆر گەوردترە ئە ئوناھەكەو لىخۇش بوونى بۇ نىيە .

ئەم بىرو بۇچوونانە وای ئە ئە نچوومەنى ئايىنى كاسۇلىكى كىرەك ئە سالى (۴۵۲) زايىنى بىرىرى تايىيەتى خۇى دەربارەى حەرام كىردنى خۇكۇشتىن دەرىكات .

۴- ھەندىك ھۇكارى تىرى لاوھى :-

دەرنە نجامى يەككى ئە توئىژىنەوكانى (دابلن) (Dublin) ى زانا ئە ئەمىرىكا ئە سالى (۱۹۶۷) ئامازە بۇ ئەو دەكات كە خۇكۇشتىن ئەلاى پىا و زىاترە يەك ئەلاى ئافرەت، ئەلاى سىپى پىست زىاترە وەك ئەلاى رەش پىست، ئەلاى مەوفا تەبە سالا بچىت زىاترە دەپىست، ھەولەدان بۇ خۇكۇشتىن و باسكىردنى ئەلاى گچكە و ئالارەت و رەش پىستەكان زىاترە، ئەوانەى رەبەن و بى ژن و مائىن يان ئە ھاوسەرى ژيانىان جىابوونەتەو زىاترە خۇيان دەكوژن ئەوانەى كە خاوەن ژن و مائىن و مائىن، خۇيان، خۇكۇشتىن ئەزاو بى بىروا و خانەناساندا زىاترە ئە خۇكۇشتىن ئەناو باومەردا. اندا، كە پەيوەندى ئايىنى بەھىز كۇيان دەكاتەو (جلال، ۱۹۷۰، ص ۴۷۰).

ئايىا خۇكۇشتىن كارىكى باشە ؟

وەلام و بىروباوەرى زۆر بەى زۆرى ھەيلەسوف و زاناو پۇشنىران ئامازە بۇ ئەو دەكەن، كە خۇكۇشتىن كارىكى دىوچەوت و دژ بە مەوفايەتى و شارستانىيەتەو ھىج ھۇكارىك (ھەرچەندە بەھىزىش بىت) ناتوانىت پاساوى باشى و دروستى بىداتەزە، چۈنكە كارىكە دژى خودا و كۆمەل و خىزان و تاكە و دەپىتە ھۇى ھەلتەكاندى بىنەماى كۆمەل و تاكەكانى بەرەو چلپاوو ھەلدىر دەبات.

د. كەرىم قەدرەجەتلىنى

- ۲- كارىگىرلەر ۋە سۈرەتلىرى ۋە كۆلەن ۋە جەمەت ۋە بارىدۇ خىيالى ئالۋىز ناخۇشدا.
- ۳- ئەبەدىيەت ۋە كارى پەرىيەكى كەم ۋە گرەت.
- ۴- ئەۋىگەرگەن بېيىتە ھۆى ئەۋى كە مىدال ئە پەرۋەردىمۇ فېرگەن بېيىت.
- ۵- ئەۋىگەرگەن كە ئەۋى مىدال كەم دەكەنەۋى تۈۋى سۈۋىيەتى ۋە پەسۋابۈۋى دەكەن.
- ۶- دۈۋر ئە چاۋدېرى دايىك ۋە باۋىك ۋە كەسەنى دىۋىيىت. (يونسىف، ۱۹۹۷، ص ۲۴).

ھۆكەمى كارىگەر ۋە پەرەۋەزەۋى:

ھەك ئە پېشەۋە ئامازەمان بۆكەن، كارىگەر دىۋەيەكى دىۋىۋى ئالۋىز ئە نە نەجەمى كۆمەلىك ھۆكەر ۋە سەرى ھە ئداۋە، واتە يەك ھۆكەرى تايىيەتى بۆكارىگەر نېيە، بەلكى كۆمەلىك ھۆكەر بەشدارى درۈست كەرنى ئەۋ دىۋەيە دەكەن. كاتىك، نوۋسەرى ئەم بىسە پەرسىيە ئەۋى ئە مىدال ئەن كەن، كە ئە بەرچى كەدەكەن؟

ۋەلىمى زۆرىيە مىدالەكان ئەم چەند خالەى خوارمۇدا كۆمەۋەۋى بەگەرتەرتىن ئەۋ
ھۆكەرگەن دانا كە بۈۋەتە ھۆى كارىگەرنىيە:

۱- ھەزەرى ۋە بۈۋى:

زۆرىيە مىدالەكان گوتىيە ئە بەرئەۋى ھەزەرىن ۋە دەستمان كۆرتە، بۆيە كەدەكەين. بەدەۋە ئە ئە نەجەمى ئەۋ ھەمۇ شەپۈكۈشتارو ئابلۈۋقە ئابۈۋرىيەنى كە بەسەر كۆرەستاندا ھات، ژمارەيەكى زۆر ئە خېزانەكان تۈۋى ھەزەرى ۋە بۈۋى بۈۋى، كەنەش ۋە ئىكەن كە ئەتۈۋەن بارىدۇ خى گونجاۋ بۆزىيە ۋە خۇيىندى مىدالەكانىيە دېيىن بىكەن، بۆيە بە ناچارى زۆرىيە مىدالەكانىيە دېۋەنى كۆچەۋ كۆلەن ۋە بازارەكان

كرد، بۇ ئەھۋى بىر ئىك پارەيان بۇ كۆيەكەنەۋە . ئەلەيەكى تىرىشەۋە بىكارى ، پويەپوۋى زۇر خىزانى تر بوۋەۋەۋە زۆرىيەى تاكەكانى ئەۋ خىزانانە بى ئىش و كار . ئەمەلەۋە پائىيان لىدايەۋە ، كەنەمەش بوۋە ھۆى ئەۋەى كە مندالەكانىيان لەقوتابخاۋە دەربەيىنن و ڧەۋانەى گۆرەپانى كارگردنىيان بىكەن .

۲- ئىك ترازانى شىرازەى خىزان :-

ئەنە نىجامى ئەۋ ھەمۋە شەپو كارەسات و ئەھامەتپانەى بەسەر ناۋچەكەماندا ھاتن ، ژمارەيەكى زۇر ئە مندالان بى دايىك و باوك بوۋن و ئەنە نىجامىشدا خۇيان بوۋن بەگەۋرەى مال و بەناچارى مائىناۋايىيان ئەجىھانى مندالى و ژيانى قوتابخانەيان كىرەۋە مىل پىگەى كارگردنىيان گىرە بەر . بەداخەۋە ئەۋ بارودۇخە دژۋارە شىرازەى زۇر خىزانى تىكدا ، ئەلەيەكى تىرىشەۋە ئەنە نىجامى ئەۋ بوۋنى و بارگرانى ژيان ، زۇر خىزان پويەپوۋى تەلاق و ئىك جىابوۋنەۋەۋە شەپو ئازاۋە بوۋنەۋە ، كەنەمەش بوۋە ھۆى ئەۋەى مندالەكانىيان پەرەۋازەى كۆلان و بازارەكان بىن و بەدۋاى ئوقمە نانىكدا ، وىل بىن . ھەرۋەھا ئەۋ ئازاۋەۋە ناخۇشپانەى ناۋ ئەۋ خىزانانە بوۋن بەھاندەر بۇ ڧاگردنى مندالەكانىيان بۇ سەر شەقام و ناۋ كۆلانەكان ، چۈنكە ئەۋ خىزاندا ھەستىيان بەئارامى و دىنىيائى ئەدەكرد .

۳- ئەزانى و كەمتەرخەمى دايىك و باوك :-

ژمارەيەكى ئەۋ مندالانەى كەكارەكەن ، خاۋەنى دايىك و باوكى خۇيانن و بارى ئابوۋرپىشان زۇر باشە ، بەلام دايىك و باوكىيان نەقام و چاۋچىنۇكن . بەداخەۋە زۇر ئەباۋكان و دايىكان بەتەمەى بىر ئىك پارە ، مندالەكانىيان بەرەلەى كۆلان و بازارەكان كىرەۋەۋە بەزۇر كارىيان پىدەكەن . ئەۋان وا دەزانن بەۋ كارەيان خىزمەتى مندالەكانىيان دەكەن ، نازانن كەنەۋ كارگردنە زىيانى گەۋرە بەكەسايەتى مندالەكانىيان ، گەيەنىت و ئەلەيەنى دەروونى و كۆمەلەيەتى و ھەلچوۋنى و جەستەيەۋە زىيانى زۇرىيان لىدەكەنىت .

د. كەزەم قەدرەچەتلىرى

دەلىل، كەلەسۆزۈ خۇشەويىستى ۋە بەزەيى ۋە پىزى كەسانى چواردەمورىيان بىيەشەن، كە پەنا بۇ خۇكۇشتىن بىيەن يان بىرى لىيەكەنەۋە. بەھىۋاي ئەۋەى ئەمانىش ۋەك ئەۋانەى پىشۋوبىنە مایەى لىدوان ۋە سۆزۈ خۇشەويىستى كەسانى چواردەمورىيان.

۱- ھەندىك جار خۇكۇشتىنى كەسانى تىر، بىرۋىساۋەپى كۆنى ئەبىرچىۋى خۇكۇشتىن، ئەۋاۋمىشك ۋە دى ۋە دەروۋنى كەسانى تىردا زىندوۋ دەكەنەۋە، كە ئەمەش دوورنىيە بىيەتە مایەى زىاد كىردى ھەۋلەدان ۋە بىر كىردەۋە ئە خۇكۇشتىن.

۲- زىندوۋ كىردەۋە زىاد كىردى پىق ۋە كىنە ۋە تۈرەيى ئەكەسانى تىر. ئەمەش ماناى نەۋىيە كە ھەندىك كەس پىق ۋە كىنە ۋە تۈرەيىيەكى زۇرىيان ئە كەسانىكى دىيارى كىراۋ بىيە (باۋك، دايك، مامۇستا، سەركىردە، ھاۋپى، ... ھتە) ئىنجا بىستىنى ھەرچ ئەۋالنىك ئەۋ بارەيەۋە، دوور نىيە بىيەتە ھۋى ژياندەۋەۋە بە ھىز كىردى ئەۋ پىق ۋە كىنەۋە نەۋىيە. بۇ نەۋىيە (جارىكىيان يەكىك ئە پۇژنامە غەرەبىيەكان ھەۋالى كۇشتىنى دايك باۋكىك ئە سەردەستى كۈرەكەيان بلاۋدەكەتەۋە، دۋاى ئەۋە بە ماۋەيەكى زۇر كورت زۇر ئەگۇقارو پۇژنامەكان ھەۋالى كۇشتىنى زۇر ئە دايكان ۋە باۋكان كەلە سەردەستى ئەلەكانىيان كۇژراۋن، بلاۋدەكەنەۋە) (جلال، ۱۹۸۶، ص ۴۷۷).

نەۋەھا (شىالدىنى) (cialdini) زانالە پەراۋەكەيدا (سايكۇلۇژىيائى لىك كىردى) دەلىت، راستەۋخۇ دۋاى بلاۋ كىردەۋەى چىرۇك ۋە ھەۋال ۋە خۇكۇشتىن ئە ئەگۇقارو پۇژنامەۋە كە ئەلەكانى تىرى پاگەياندەۋە، ژمارەى پوۋداۋى خۇكۇشتىن، تەنەت ئەۋەى پوۋداۋى كەۋتە خۋارەۋەى فرۇكەۋ رىگاۋ بان، زىاد دەكات، بە بىرۋاى ئەۋ، ئەۋ نەۋىيە بۇ بلاۋ كىردەۋەى ئەۋ چىرۇك ۋە ھەۋالانە دەگەپىتەۋە، چۈنكە دەبنە ھۋى ئەۋەندى ۋە ژياندەۋەى ھەزۋ نازەۋۋى خۇكۇشتىن، ئەلەى ئەۋ كەسانەى كە نامادەباشى نەۋىيەكان ھەيە. ئەلەيەكى تەرەۋە (شىالدىن) دەلىت، دۋاى ئەۋەى (گۇتىيە) نەۋىيە چىرۇكى (خەمەكانى فرتز) ى بلاۋ كىردەۋە، شە پۇلىكى خۇكۇشتىن ئە ئەۋروپا پىشا، چۈنكە پالەۋانى چىرۇكەكە خۇى دەكۇژىت، كە ئەمەش بوۋە ھۋى ئەۋەى كە

ژمارەيەكى زۇر لە رېڭەي خۇخستەن شۇيىن ۋە لاسا يىكردنەۋەي پالەۋانى نەۋ چىرۈكەۋە،
خۇيان بىكۇژن، تابە ناچارى زۇر لە ۋولاتان، لەۋ كاتەۋە بلاۋكردنەۋەي نەۋ چىرۈكەيان
قەدەغە كىرد. (جلال ، ۱۹۸۶ ، ص ۴۷۶).

نەۋ پووداۋانە ۋاي لە زۇر بەي زانايان ۋ پۇشنىيران كىرد كە داۋاي نەۋە بىكەن. كە باس
ۋ ھەۋالى چىرۈكەكانى خۇكۇشتن لە رېڭەي كەنلەكانى راگەيانلەنەۋە بلاۋنەكرىتەۋە،
چۈنكە زەرەرۈ زىانەكانى زۇر زۇر زىاترە لە سوودۇ قازانچ .

چارەسەركردن ۋ خۇپاراستن لە خۇكۇشتن :-

دىاردەي خۇكۇشتن دىاردەيەكى ترسناكەۋ بىنەماي كۆمەلگا ھەلدەتەكىنى، لە بەرنەۋە
بەردەۋام دەروونزان ۋ كۆمەلزان ۋ پزىشكان لە ھەۋلى چارەسەركردنى نەۋ كەسانەن،
كە لە ھەۋلەكانىياندا سەرنەكەۋتوۋىۋون ۋ ھەرۈەھا دۆزىنەۋەي رېڭا چارە بۇ
خۇپاراستن لەۋ دەردە، بوون، دەتۋانين لە رېڭاي نەم خالانەي لاي خوارمۈە نەۋ
دىاردەيە كەم بىكەينەۋەۋ زۇركەس لە مردن ۋ خۇكۇشتن پزگاربىكەين ۋ دوۋبارە تىن ۋ
گۈرۈ مۇمى ئاۋات ۋ ھىۋاي ژيانيان بە ھىز بىكەينەۋە :-

۱- نەھىشتن ۋ كەمكىردنەۋەي تەنىيى ۋ نامۇيى ۋ گۆشەگىرى تاكەكانى كۆمەل ۋ
زىادكىردنى پەيۋەندىيە كۆمەلەيە تىيەكان، نەۋىش لە رېڭەي كۆپۈكۈيۋونە، رەۋ نادى ۋ
دامەزراۋە كۆمەلەيە تىيەكانى ترمۈە .

۲- گرنگى دان بە خانەنشىن ۋ پىرو بە سالچوۋەكان ۋ زىادكىردنى جىڭاۋ نامراز بۇ
پاۋاردن ۋ كات بە سەربىردن ۋ قۇستەۋەي كاتى بى ئىشيان .

۳- دەست نىشان كىردنى نەۋ كەسانەي نىيازى خۇكۇشتىيان ھەيە، نەۋىش لە رېڭەي
زانىنى نىشانەكانى خۇكۇشتەۋە، ئىنجا ھەۋلى چارەسەركىردنى ھۇكارەكانى، بىرلىت .

۴- ناگادارکردنه و هو شیارکردنه و هی خه لکی و کهسانی چواردهوری نه خوش، بۆ نه و هی ناگاداری نه خوش بن و له نزیکه وه شاره زای گرفته کانیان بن.

۵- چاودیری کردنی ووردی، فروشتن و به کارهینانی نه و درمانانهی که دهوانریت بۆ خوکوشتن به کارهیندرین، ده بیئت پزیشکه کانیش ناگاداری مه ترسی و کاریگه ریه لاوه کیه کانیان بن.

۶- ناگادارکردنه و هو زیادکردنی زانیاری خه لکی به و هی که خوکوشتن نه خوشی ژیری نییه، به لکو دیاردهیه کی (دهروونی - کومه لایه تییه) و توانای پاریزگاری کردن و بلاونه بوونه و هو زیادنه بوونی هیه.

۷- به هیزکردن و بلاوکردنه و هی بیروباوهری نایینی، چونکه باوه ربوون و انرسان له مزای دواپۆژ، زۆر کهس له خوکوشتن پزگار ده کات (کاپریو، ۱۹۵۶، ص ۲۴۷).

۸- درخستنی کاره سات و مهینه تی کهسانی تر. هه ندیک کهس له وانه یه لا بهر نه وه یه له خوکوشتن بکه نه وه که له کهسانی تر که مترن، به لام ده بیئت نه، و که سانه تیگه یه نرین که نابیئت ته نها سه ییری سه روی خویانه وه، به لکو ده بیئت سه ییری خوار خویانه وه بکه ن، نه گهر نه و چاویکی نو قستانه، نه واکهسانی تر هه ن که هه ردوو چایان گۆره یه، نه گهر نه و ده ست یان قاچ یان گوئییه کی نیه، نه واکهسانی تر هه ن که نه ردووکیان نیه، نه گهر نه و ته نها خواردنی ژه میکی هیه، نه واکه سانی، هه ن که ژمیکیشیان نیه.

له م به درخستنه زۆر له خه م و خه فته و نازاری نه و که سانه که م ده کاته وه و نه و به بوچوونه یان لادروست ده بیئت که هه ر نه وان به ته نها نین، به لکو خه لکانی زۆر نه وان خراپتر هه ن و که چی هیج کاتیکیش بیر له خوکوشتن ناکه نه وه.

۹- تیگه یه ندرین که کوشتنی نه وان هیج له ژیان ناگۆری و ته نها بۆ ماوه ی چه نه نده نیکه خه لکان خه م و خه فته تیان بۆ ده خون، دوا ی نه وه له بیر ده چنه وه. چونکه هه ندیک

۱. كەرىم قەدرە چەتلى

كەس بە خەيالى خۇيان بەو خۇكوشتنەيان، تۆلە لە كەسانى تىر دەكەن، وەو ھەتە ھەتايە تووشى خەم و خەفەتەيان دەكەن.

۱۰- دەبىت ئەو كەسانە ئاگادار بىكرىنەو كە مەرج نىيە خۇكوشتنە كەيان «سەر كەوتو» بىت، لەوانە يە سەرنەكەون و لە ئە نجامدا تووشى شىواندن و نوقستانى و دىسوايى بىن و ئىتر ھەتە ھەتايە بە دەستىيەو بىنالىتن.

۱۱- چارە سەركردن و كەم كىرەنەو ھى نازارى ئەو كەسانە ھى كە تووشى نە خۇشى درىز خايان بوون.

۱۲- چاك كىردنى ژىنگە ھى كۆمەلە تەبىئەت ئەو كەسانە ھى كە نىيازى خۇكوشتنەيان ھەيە، پىئويستە كە كەسانى چوارەمورى، پايۇچوون و ھەئس و كەوتى خۇيان بىگۇن و چارە سەرى گىرەتە كانيان بىكەن.

۱۳- نابىت گەلى و بەزەيمان بەو كەسانەدا بىتەو، چونكە زۇر جار گەلى كىردن و بەزەي ھاتنەو سۆز و خۇشەويستى زىاد لە پىئويست، دەبىتە ھۆي بە ھىز كىردنى بىرو باو ھى خۇكوشتن.

۱۴- نابىت بە ھىمنى و ئارامى و پىشوى دەروونى دواي ھەئچوون و گىرژى، ھەئبەئەتەي، چونكە زۇر جار ئەو ھىمنى و ئارامىيە دەروازەيە بۇ پوودانى زىيان و گەردەئوولى ھەئچوون و گىرژى و توندوتىزى.

۱۵- دەبىت ئەو ھەمان لە ياد بىت ئەو ھى جارىك ھەولى خۇكوشتن دەدات، ئەگەرى دووبارە بوونەو ھى زۇرە.

۱۶- ھەولدان بۇ بە ھىز كىردنى مىكانىزمە بەرگىيە دەروونىيەكان و ھەول ئەو كەسانە گۆرپىنى پاي بۇچوونى رەش بىنانەيان دەربارە ھى زىيان.

د. کورم قورقچو تاسی

«کارکردن و پیرشدن از دیوونی مندالانی کورد»

پیشہ کی :

مندال کاتیک دیتە ئەم جیهانە بەرفراوانەیی که تیایدا دەژی، بوونە وەرێکی لاواز و پاک و بێگەردە و پێداویستی زۆر بە خزمەت گوزاری و سۆزو خوشەویستی کهسانی چوار دەوری هەیه (بە تاییەتیش دایک و باوک). مندال سەرما یەکی گرانگ و ئەبن ئەساتووی کۆمەڵ و (پیاو و ژنی) دواپۆژە، ئینجا ئەگەر بمانەوێت کهسانی بەکەلک و سوود بە خشیان ئێدەر بچیت، ئەوا دەبێت هەموو پێداویستیه گرانگەکانی گەڵە کردنیان بۆ دابین بکړیت و ئەو ژینگە و هۆکارانەش دوور بخړینه و که زیانی گەورە، بە باری دروونی و کۆمەلایەتی و تەندروستیان دەگەیهنن.

کارکردن و پهره‌وازه‌بوونی مندال له ته‌مه‌نیکی بچووگدا، زیانی گه‌وره به که سایه‌تی
رباری ده‌روونی ده‌گه‌یه‌نییت و تووشی زۆر گه‌یرو گه‌رفت و بگه‌ره‌و به‌رده‌ی ده‌کاته، که نه‌و
له‌و ته‌مه‌ن و توانایه‌دا نییه، که پوویه‌پوویان بیته‌وه‌و خۆی له ته‌کیاندا بسازیته،
ده‌ره‌به‌ره‌وه‌شه که به‌زیانی مندال کۆتایی دیت، چونکه ده‌ره‌نه‌نجامی هه‌موو
نێژینه‌وه زانستییه‌کان ئاماژه بو لاوازی و که‌م توانایی و ناسکی قۆناغی مندالی
لێکن و گه‌یشته‌وه ته‌ نه‌و راستییه‌ی که (توانسته تاییه‌تییه‌کانی مندال و لایه‌نی
زۆری و هه‌نجوونی و کۆمه‌لایه‌تی و جه‌سته‌یی، به‌رگه‌ی نه‌و هه‌موو ئازار و ماندوو‌بوون و
ناخشیانه‌ی گۆره‌پانی کارکردن ناگرن). (المغربی ، ۱۹۶۰).

زمانه‌گانی کارکردنی مندا:

لووسهري نهه بابه ته ده سالي (۱۹۹۶) تويزينه وهيه كي زانستی دهر باره ي کار کردنی
شال وزيانه کانی نه هه ردوو شاری هه وئيرو سلیمانی به نه نجام گه یاند، نه ناکامو
تويزينه وده که نهه راستیانه ی لای خواره وه دهر که وتن :-

۱- زۆربەي مندالەكان حەز بە ئىشەكانيان ناكەن و وەرس و بىزارن لىيان، بەلام بە ناچارى ھەر لەسەريان بەردەوام دەبن، يان بەدوای ئىش و كاريكى تردا دەگەرېن، كە زۆر جار نەو ئىشە تازەيەش لە ئىشە كۆنەكەيان خوشتر نىيە. كەواتە نەو مندالانە زۆر لەخويان دەكەن و لەنە نجامى نەو كارکردنەو ەيانەو تووشى خەم و خەفەت و دلتهنگى دەبن دوور نىيە پاش ماو ەيەك زيانى گەورە بەبارى دەروونيان بگەيەنن، ھەروەك چۆن (ھىلى) زانا لەنە نجامى يەكەك لە توئىزىنەو ەكانىەو، بۆى دەركەوت كە (حەز نەكردن و پارى نەبوون بەو ئىشەي كەمرۆف دەيكات، دادەنریت بە ھۆكاريكى ترسناك بۆ لادان و لاسارى نەو تاكە) (أبو الخير، ۱۹۶۱، ص ۳۶۸).

۲- بەردەوام زۆربەي مندالەكان لەسەردەستى نەو كەسانەي كە شتييان لیدەكېن يان كاريان بۆ دەكەن و پۇژانە پووبەروويان دەبنەو، تووشى لیدان و سووكايەت، پىكردن و ئازار دەبن، كە بەردەوام بوونى نەو حالەتەش دەبیتە ھۆى نەو ەي كە زيانى گەورە بەبارى دەروونى نەو مندالانە بگات و بەچاوى سووك و بى بايەخ سەيرى خويان بکەن و كەسانى شەپانى و دلرەق و لاساريان لیدەربچیت و دوورنىيە بەردەوام بەدوای تۆلەسەندەو ەدا بگەرېن.

۳- لەبەرئەو ەي زۆربەي نەو ئىشانەي كە نەو مندالانە دەيكەن قورس و گرانن، بۆيە ژمارەيەكى زۆريان لەلايەنى تەندروستىەو خراپ و زەردو لاواز و بىھىزن و زوو زوو نەخۇش دەكەون و دووريش نىيە لە داھاتوويەكى نزيكدا كاريگەرى و مەترسى نەو كارە قورس و گرانا نەسەر بېرېرى پشت و ئەندامەكانى ترى لەشيان دەربكەوئیت، چونكە جەستەو لەش و لارى مندال ناسكەو لە قۇناغى گەشەكردندا يەو بەرگەي نەو ەمەو كارە قوورسانە ناگریت. لەلايەكى تریشەو ە فروشتنى بەنزين و نەوت و غاز و گازوايل مەترسى زۆرى بۆ تەندروستى نەو مندالانە ەيە، ھەروەھا ھەندىك، جار نەو مندالانەي بۇياخ و كارى پيس و چەپەل دەكەن، لەكاتى نان خواردن، ئا، بۇياخ و ماددە كىمياوى و پيسانەي ژيئر نينوكيان دەچنە ناو لەشيانەو تووشى دەخۇشييان

کهن. وه سهرمای زستان و گهرمای هاورینیش زیانی گه وره به و جهسته و لاش و لاره
وايه يان ده گه يه تن.

۸- زور جار نه و پاره يه ي که مندان له نه نجامی کارکردنه وه دهستی ده گه ریت، ددبیت
پانته ربو چوونه ناور زور شوین و جیگای نابیه جی و نه شیاو بو مندالان و
ریگه یانه وه فیری زور کارو په وشتی نابیه جی وهک (قومار کردن، جگه به کیشان،
واردنه وه و خو سهرخوش کردن، بینینی زور فیلمی سیکسی و شه پرخواری... تاد)
بیت، نه وه ی زیاتریش قورکه که خه ستر دهکاته وه نه وه یه که نه و مندالان د دوون له
و دیری و پینمایي دایک و باوک و که سانی دلسوزی خویان، له بهر نه وه به ناسانی له
سته دهرین و دهکونه هه نه وه.

له لایه کی تریشه وه هه ندیک له و مندالان که ل و په له کانیان بو نافرورشیت، نینجا
ترسی لیدانی دایک و باوکی نه زانیان یان زړ باوک و زړ دایکیان په نا بو باراندنه وه و
ت ماچ کردن و گریان و هات و هاوار دهبه ن، که سهرجه م نه و هه نس و که وتانه مندان
په سهرپویی و لاساری و سوکایه تی دهبه ن، دووریش نییه نه گهر نه و شیوازانه ش
په دری گرفته که یان بو نه کرد، نه و ا په نا بو سوال کردن یان دزی بیات، بو نه وه ی
دهستی به تال بو ماله وه نه گه ریته وه.

۹- دبرکوت که ماوه ی نیشکردنی نه و مندالان زور زوره و پوژانه نریکه ی (۸-۱۲)
نیر کارده که ن، که نه م ماوه زوره ش زور ماندوو و شه که تیان دهکات و کاتیکیش که
نوتا بخانه ده چن، ناتوانن به ته وای ناگاداری ماموستا کانیان بن و وهک
ناییه کانی تر دوام بکه ن، که نه مه ش ده بیته هو ی دهرنه چوونیان یان واز هیئانی
نوتا بیانه ی که نه گه ل کارکردنه که شیاندا ده خوینن.

۱۰- کاریکی ناساییه که نه و جوړه مندالان له نه نجامی سوړاندنه وه و
په زوونیان وه تیکه لاوی زور که سی خراپ و شه روا ل پیس دهبه ن، که نه مه ش ده بیته

د. كەرامەت قەدرچەتلى

ھۆى نەۋەى كە نەۋ كەس و برادەرە خراپانە ھەندىك نەۋ مندالانە ھەلبىخە ئەتتەن و بۇ كارى تايىبەتى خۇيان بەكارىيان بھىتەن، نەۋەى زىياترىش نەۋ كارە ئاسان دىنات نەۋەى كە نەۋ مندالانە شارەزايى و زانىارى و نەزموونىيان زۇر كەمەۋ كەسىكى نىزىك و دىلسۆزى خۇشيان نەگەل نىيە.

۷- ۋەك نەۋ نەجەمى تويژىنەۋەكە دەر كەۋت، زۇرىبەى نەۋ مندالانە نەۋ نەجەمى كار كەردىيانەۋە ۋەۋ نە زۇر شوين و جىگا دەكەن كەنەك گونجاۋ نىيە، بەلكو ترسناك و مەترسىدارىشە بۇ كەسايەتى و بارى دەرۋونى و جەستەيى نەۋ مندالانە، جىگاكانىش زۇرن نەۋانە (نەۋ شوينانەى كە شوفىرەكانى شارەۋانى زىل و پىسى لىقۇرپا، دەن، كە چۇن نەۋ مندالانە نەۋانە ھەۋەۋ مىش و زىل و پاشەۋىيانە، بەكۆمەل دەسۋرپنەۋەۋ بەدۋاى پارچە نان و قوۋتۋەۋە شكاۋو پارچە پلاستىك و چەندەھا شتى تردا دەگەرىن، جارى واش ھەيە پاشماۋەى خۇراكە فرىدراۋەكانىش دەخۇن) (بارو سىنەۋاۋ جىگەى قومار كەردن، ناۋچەى پىشەسازى و ناۋ فىتەران، گەراج و شوينە گشتىيەكان، چۋار رېيانى شەقامەكان..... تاد) كەسەر جەم نەۋ جىگەيانە دژۋارو ترسناكەن و زىيانى گەۋرە بەكەسايەتى نەۋ مندالانە دەگەيەن.

چ كارىك بۇ مندالان خراپە :-

كار كەردنى مندال و پەرەۋازەۋونى يەككە نەۋ دىاردە دزىۋانەى كە ۋەۋەۋەۋەۋ زۇرىبەى لۆمەلگاكان بۆتەۋە، بەلام نەۋەى لىرەدا ئىمە مەبەستمانە نەۋ جۆرە كار كەردنەيە كە ھەم خالانەى خوارمەۋە دەيگىرپتەۋەۋ بە پىنى پىنئاسەۋ برىارى يونسىف چەۋە، اندانەۋەى ندالانى تىدايە :-

- ئىش و كارەكان قورس و گران بن و زىيانى گەۋرە بەبارى دەرۋونى و ھا، ئچۋونى و مەلەيەتى و تەندروستى مندالەكان بگەيەنيت.

- ماۋەى كار كەردنەكە زۇرۋ دۋورو درىژ بىت.

د کورام قهره چه تانی

۲- کارکردن و سوړاندنه وه له کولان و چادهو له بارودوځيکي نالوړو ناخوشدا.

۱- له بهرانبهر نه و کاره پاره يه کي که م وهرگريت.

۳- نه و کارکردنه بېيته هوې نه وه کي که منداڼ له پهره رده و فيرکردن بېيته.

۱- نه و کارانه کي که له نرخی منداڼ که م ده که نه وه و تووشی سووکا يه تي و ډايسوايوونی دکه ن.

۲- دور له چاوديري دايک و باوک و که سانی دلسوړي يیت. (يونسيف، ۱۹۹۷، ص ۲۴).

پښتني کارکردن و پهرته وازه يوون :-

وهک له پيشه وه ناماژمان بؤکرد، کارکردن ديارده يه کي دزيوو نالوړو له نه نجامي کړه ليک هوکاره وه سهری هه لداوه، واته يهک هوکاري تاييه تي بؤ کارکردن نييه، بلكو کومه ليک هوکار به شداري دروست کردنی نه و ديارده يه ده که ن. کاتيک، نووسهری نام باسه پرسياری نه وه کي که منداڼ کرد، که له بهرچي کارده که ن؟

دالامی زوربه ي منداڼه کان له م چه نډ خالهی خوارمومدا کويوونه ومو به گرتن ترين نه و
پکارانه يان دانا که يوونه ته هوې کارکردنيان :-

۱- هه ژاری و نه يوونی :-

زوربه ي منداڼه کان گوتيان له بهر نه وه کي هه ژارين و ده ستمان کورته، بويه کارده که ين. لداخه وه له نه نجامي نه و هه موو شهړوکوشتارو نابلووقه نابووريانه کي که به سهر کورستاندا هات، ژماره يه کي زور له خيزانه کان تووشی هه ژاری و نه يوونی يوون، لکه مېش وای ليکړدن که نه توانن بارودوځي گونجاو بؤ ژيان و خویندنن منداڼه کان يان پېښ بکه ن، بويه به ناچاری زوربه ي منداڼه کان يان په وانه کي کوچه و کولان و بازار په کان

کرد، بۆ ئەوەی بڕیک پارهیان بۆ کۆیکەنەوه. ئەلایەکی تریشەوه بیکاری پووبەرووی زۆر خیزانی تر بوو و زۆربەیی تاکەکانی ئەو خیزانانە بێ ئیش و کار ئەمەلەوه پالیاڵی لێدا یەوه، کە ئەمەش بوو هۆی ئەوەی کە مەدائەکانیان لە قوتابخانە دەربەینن و پەوانەیی گۆرەپانی کارکردنیان بکەن.

۲- لیک ترازانی شیرازەیی خیزان:-

ئەنە نجامی ئەو هەموو شەپو کارەسات و ئەهەمەتیانەیی بەسەر ناوچە کەماندا هاتن، ژمارەییەکی زۆر لە مەدالان بێ دایک و باوک بوون و ئەنە نجامیشدا خۆیان بوون بە گەورەیی مال و بەناچاری مائناواییان ئەجیھانی مەدالی و ژیاانی قوتابخانەیان کردوو ملی پێگای کارکردنیان گرتە بەر. بەداخەوه ئەو بارودۆخە دژوارە شیرازەیی زۆر خیزانی تیکدا، ئەلایەکی تریشەوه ئەنە نجامی ئەبوونی و بارگرانی ژیان، زۆر خیزان پووبەرووی تەلاق و لیک جیاپوونەوهو شەپو ناژاوه بوونەوه، کە ئەمەش بوو هۆی ئەوەی مەدائەکانیان پەرەوازی کۆلان و بازارەکان ببن و بەدوای لوقمە نانیکدا، وێڵ بن. هەرودەها ئەو ناژاوه ناخۆشیانەیی ناو ئەو خیزانانە بوون بە هاندەر بۆ پاکردنی مەدائەکانیان بۆ سەر شەقام و ناو کۆلانەکان، چونکە ئەناو خیزاندا هەستیان بە ئارامی و دنیایی نەدەکرد.

۳- ئەزانی و کەمتەرخەمی دایک و باوک:-

ژمارەییەکی ئەو مەدالانەیی کە کار دەکەن، خاوەنی دایک و باوکی خۆیان و باری نابوو ریشیان زۆر باشە، بەلام دایک و باوکیان نەقام و چاوچنۆکن. بەداخەوه زۆر لە باوکان و دایکان بە تەمەعی بڕیک پاره، مەدائەکانیان بەرەلای کۆلان و بازارەکان کردوو بە زۆر کاریان پێدەکەن. ئەوان و ئەزانی بەو کارەیان خزمەتی مەدائەکانیان دەکەن، نازانن کە ئەو کارکردنە زیانی گەورە بە کەسایەتی مەدائەکانیان دەگەییە نیت و ئەلایەتی دەروونی و کۆمەلایەتی و هەڵچوونی و جەستەییەوه زیانی زۆریان لێدەکەوێت.

۱- مەندىك داب و نەرىتى كۆمەلایەتى، دواكە وتوو؛

به داخه وه هه نديك داب و نه ريتي كومه لايه تي دواكه و توومان هه يه ، كه ددين به هاندر بو كار كردني مندانان ، تا ئيستاش زور له دايكان و باوكاني ئيمه وهان نه وه كاني پيشو له و برپاويه دان كه ده بئيت مندان هه ر له مندا ليه وه فيري نيش و كار بكرئت و (نه و نانه نانه كه نه مړو له خوانه و دهستي ماندوو له سه رسكي تي ره ، خويندن و فوئنده واري هه ر بو مندائي ده و له مهن دو خوا پي دراوه ، كي به مه كتبه بووه به پياو ، پياوي نيش نه كه ر بيقه درو حورمه ته ، ... تاد) ، كه سه رجه م نه و داب و نه ريتانه زمينه بو كار كردني مندان خوش ده كه ن .

راسته دهستی ماندوو له سه ر سکی تیږه، به لام ماندوو یوونیش کات و قوناعی
 تاییه تی خوی هه یه، راسته جاران خویندن به پاره بوو، ته نه مندالی، هوله مه ند
 دهیتوانی بخوینی، به لام خو نیستا خویندن به خوږایی و بو هه مووانه. واته باوک و
 دایکی نه و مندا لانه به عه قلییه تی دهیه هاو بگره سه ده ها سان پش نیستا
 بیرده که نه ووه دیارده کانی نه مړو به پیوه ره کانی دوینی و پیږی هه لده سه نگین،
 که نه مه ش وای لی کردوون نیش کردنی مندا لان به کاریکی باش له قه له م بدهن، به لام
 نازان گوږه پانی کار کردنی جاران (گوند و دهشت و شاخ) بیده نگه، و هیمن و
 پرله ناسایش و دنیایی بووه له زور لایه نه ووه له گوږه پانی کار کردنی نه مړو (بارو
 سینه هاو گه راج و ناو بازارو ... تاد) باشت بووه.

لە لایەکی تری شەووە جاران مندا لان ئە نزیک دایک و باوک و کەسانی نزیک، خۆیانەووە
کارێان دەکرد، بەلام ئە مەرۆ دوورن ئێیان، جاران ژیان وەک ئە مەرۆ ئالۆزو دژوار نەبوو.
واتە جیاوازییەکی زۆر ئە نێوان کارکردنی جاران و کارکردنی ئە مەرۆدا هەبێ

۵- نرم برونه‌دهی به‌هاو نرخی زانست؛-

به داخه وه هه ره به ته نها شیرازه ی خیزان تیک نه چووه، بگره شیرازی زور له
قوتابخانه کانیش تیک چووه، له لایه کی تریشه وه دهرچوان و خاوهن برهوانا سه کان به
موچه یه کی زور که م دادمه زرین، له به رانبه رنه وه شدا پاره به سه ره نه نیک که سی
نه زان و نه خویند دواردا دبیری، سه رجه م نه و بووداوو پاو بوچوونانه بوونه نه هوی نرم
بوونه و دی به هاو ناستی خویندن و زانست، که نه مهش وای له زور به ی دایکار، و باوکان
کردوو که منداله کانیان له خویندن دهر بهینن و رهوانه ی کوچه و بازاره کانیان بکه ن.
چونکه خویندن و خویند دوازی هیچ نرخینکی نه ماوه و سکیکی برسی تیر ناکان.

۶- لاسایکردنه و دهو-

لەكۆمه‌نگای نێمه‌دا لاسایی کردنه‌وه‌و چاو لێکه‌ری زۆر نرخ و ڕه‌واجی هه‌یه‌. واته‌ هه‌ر نه‌وه‌نده‌ دیاردیه‌ك سه‌ری هه‌لدا، نه‌وا پاش ماوه‌یه‌ك و دك په‌تایه‌کی ترساناك زۆر به‌ خیرایی بلاو ددیه‌ته‌وه‌، یه‌گیكیش له‌و په‌تایانه‌ دیارده‌ی کارکردنه‌. هه‌ر نه‌وه‌نده‌ كۆمه‌لێك منداڵ كه‌وته‌نه‌ سه‌ر جاده‌و كۆلان و بێرێك پاردیان ددست كه‌وت، نه‌یتر زۆر له‌ دایكان و باوكان هه‌انی منداڵه‌كانیان دده‌ن بۆ نه‌وه‌ی نه‌وانیش و دك منداڵه‌كانی دراوسێیان بچن بۆ خۆیان كار بکه‌ن، هه‌ندێك جار منداڵه‌كان خۆیان هه‌ژدکه‌ن و ددیانه‌ویت نه‌وانیش و دك هاوڕێکانیان کاریك بکه‌ن.

چاره سه رکردنی نهم دیاردهیه :-

دیارددی کارکردنی منداڭ دیارددیه کی ئالوزو ھەمە لایەنە یە و ئەنە نجام، کۆمە ئیک
ھۆکاری (ئابووری، پامیاری، کۆمە لایەتی، پۆشنبیری) یە وە دروست بوو، ئینجا لە بەر
ئەو ددبیت چاردەردەکانیش ھەمە لایەنە بیت و ھەموو ھۆکارەکانی بگریت ەو. ئیمە

۱. کدوم قدره چہ تانی

له لای خۆمانه وه نهم پاسپاردمو پیشنیازانه ی خواره وه به ږیگا چاره ی گونجاو ده زانین ،
بوکه مکړنه وه ی ږیژه ی کارکردن و په رموازه یوونی مندا لان :-

۱- زۆر پینوڭسته كه نه رینگه‌ی كه‌نانه‌كانی ډاگه‌یانندن و كۆبوونه‌وه‌ی دایكان و باوكان و كۆږو چاوپيځه‌وتنه‌كانه‌وه، دایكان و باوكان و كه‌س و كاری منډالان، له‌زیان و به‌ترسییه‌كانی كاركردنی منډالان و په‌رتسه‌وازه‌بوونیان، ناگادار به‌گرتنه‌وه، له‌به‌رنه‌وه‌ی تا ئیستاش زۆر نه دایكان و باوكان، هه‌ستیان به‌ترسناکی و زیانه‌كانی كاركردنی منډالان نه‌كردووه.

۲- نەركى حكومت و داوو دەزگاكانىيەتى كە ھەولئى گەپاندنەوئى ئەو مندالانەي
 ۋازيان لە خوئندن ھىئاو، بىدەن و پىداوئىستىيەكانى خوئندانىيان بۆ دەستەبەر
 بىكەن، لەبەرئەوئى كارکردنى مندال يەكئىكە لە پىشلىكارىيەكانى مافەكانى مندال،
 ھەرۋەھا خوئندنش يەكئىكە لە مافە سەرەكئىيەكانى مندالان. ئەوئى راستى بىت ئىستا
 ئامارەيەكى زۆر ترسناك لە مندالان ۋازيان لە خوئندن ھىئاو ھەريەكەيان گىرۆدەي
 استى كارئىكن، كە ئەمەش ئەگەر ھەولئى دۆزىنەوئى رىگا چارەي گونجاويان بۆ
 ئادىت، ئەوا لە داھاتوودا دەبن بە كۆسپ و رىگر لەبەردەم پىشكەوتنى كۆمەلەيەتى و
 ئەرپۇزەش گىرفت و ئەندىشەيەك بۆ كۆمەلەكەمان دروست دەكەن.

۱- زۆر پىۋىستە كە گۆرۈنكەرى بە پەلە لە بەرنامە و پروگرامى قوتا بخانە كاندە
بكرت و ھەوئى چا ككردنى ژینگەى قوتا بخانە بىدرىت و پىداۋىستىيە كانى خويندن
نەيز بكرىن، لە بەر نەوەى زۆر جار خراپى و كەم تواناى قوتا بخانە كان، ھۆكەرى
مەركى بوون بۇ ڤا ككردن و وازەينانى قوتا بى لە قوتا بخانە، لە لايە كى، تىر شەو
نەك بارودۇخى قوتا بخانە كان بەم شىوەى ئىستا بىمىنىتەو، نەوا نەك، مەدا لانى
مەرجادە ناگە رىنەو بە ئكو ژمارەىە ك لە نەوانەش كە لە ناو قوتا بخانە كانن لەوانەىە
نەزەلە خويندن بەينن.

۴- دەتوانرئىت ئە رېگەي كىرەنە وەو زىياد كىردنى قوتا بىخانىە كانى نە و جە، وانان (مدارس اليافعين)، بىوارى خويندن بۇ ئە و مندالانىە كە تە مە نىان گە و رە بىو وە، بىرە خسىندىرئىت و ئە وى دووبارە فىرى خويندن بىكرىن.

۵- دەبىت رېگە بە مندالان نە درئىت ئە و كارانە بىكەن، كە قورس و گران و ئە ترسىدارو بىقەن و زىيان بە بىارى دەروونى و جەستەيى و كۆمەلەيەتپەكان دەگە يەنن، بىئويستە سزاي ئە و خاوەن كارگە و دوكاندارانەش بدرىت، كە ئە و كارە قورس و ترسناكانە ئە مندالان دەكەن و بۇ مەبەستى بازىرگانى و تايىپەتى خويان دەيان چە و سىننە وە.

۶- زۇر بىئويستە ماددەي (۹۱) ئە ياساي كار كىردنى ژمارە (۷۱) ي سائى (۱۹۸۷) بىيادەرو و كارى تە و اوى بىبىكرىت.

۷- زۇر بىئويستە كە هە و ئى دابىن كىردنى كارو نە هىشتىنى بىيكارى بدرىت، چۈنكە ئە و بىيكارى و هە ژارىيە هۇكارى سەرەكىن بۇ كار كىردن و پەرە وازە بىوونى ژمارە بىەكى زۇرى مندالان، هەروەها ئەركى حكومەتپەشە كە يارمەتى خىزانە هە ژارو لىقە و مەريەكان بدات و بىئادو بىستىيە سەرەكىيە كانى ژيان و خويندننى تاكە كانىيان دابىن بىكات، چۈنكە ئە گەر ئە مەرو بە پارە يەكى كەم ژمارە يەك مندالى ئە و جۆرە خىزانانە ئە پەرتە وازىبىوون و لاسارى دوور بىخرىنە وە، ئە و ا سبەي بە هە زار ئە وەندە، ئە لاسارى و سەرەروى و زىيانە كانىيان پىزگارمان نابىت.

واتە ئە گەر حكومەت (۱۵۰۰۰۰) سەدوپە نجا هە زار دىنار مانگانە بۇ خىزانىكى هە ژارو لىقە و مە و خەرج بىكات و مندالە كانى ئە لاسارى و سەرەروى پىزگار بىكات و بىيان كات بە كە سانى سوود بەخش بۇ كۆمەل، ئە وە زۇر زۇر قازانجى حكومەتە ئە يەي ئە گەر ئە و پارەي تىدا خەرج نە كات و مندالە كانى ئە و خىزانە ئە ئە نجام، هە ژارى و نە بوونىە وە بىكە و نە سەر جادە و كۆلان و كە سانى نە خويندە و ارو لاسارىيان لىدە رىچىت،

د. كەرامەت قەدرەتچى

ئەۋگاتە حكومت دەپىت چەندەھا ئەۋەندە پارە بۇگرتن ۋە بەند كىردن (خواردن و
بەخىو كىردن و چارەسەركىردنى گىروگرفت و سەرەپۇيىيەكانى ئەۋمىدالانە دابىن بىكات،
ئىنجاش ئەۋجۇرە مىدالانە ھەرنابىن بەكەسانى سوود بەخش بۇكۆمەلەكەين.

۸- كاتى ئەۋە ھاتوۋە كە دووبارە كار بە ياساى بەزۇر فىركىردن (التعليم الازامى)
بىرگىت ۋە ئەۋە زىياتر رېگە بەۋ خىزانانە نەدرىت كە بە ئارەزوۋى خۇيان مىدالەكانىيان
ئانئىرنە قوتابخانە يان ئە خويىندىن دەريان دەھىنن، چونكە ئەگەر كار ئاۋا بېرۋا ئەۋە
بۇز ئە دۋاى پۇژ ژمارەى مىدالانى سەرجامو ئاۋ كۆلانەكان بەرەمۇ زىادىبون دەپوات ۋە
دوور نىيە ژمارەى ئەۋانەى دەچنە قوتابخانە زۇر زۇر كەم بىيىتەۋە، كە ئەمەش زەنگىكى
ئىسكەۋ دەپىت ھەموومان ئاگادارى بىن ۋ رېگا چارەى گونجاۋى بۇدۇزىتەۋە،
ئەگىنا ئە پاشە پۇژدا ژمارەى كەسانى پۇشنىرو خويىندەۋار ئەم ۋولاتەدا، زۇر زۇر كەمتر
دەپىت ئە ئەمرو، واتە ئىستامان پىشكەۋتوترو خۇشترە ئە پاشە پۇژمان.

ئەمەش پىچەۋانەى رەۋتى مىژۋو ھەموو پىنۋەرە زانستى ۋ مەنتىقىيەكانە، چونكە
ژمارەى پۇشنىرو خويىندەۋارنى ۋولاتانى پىشكەۋتوترو پۇژ بە پۇژ بەرەمۇ زىادىبون
دەپوات، كە ئەمەش مەترسىيەكەۋ ۋوۋ بەرۋى ئەۋەى داھاتوومان دەپىتەۋە ۋ ناتۋانن
پارىزگارى ئەۋ دەستكەۋتەنە بىكەن كە باب ۋ باپىران ۋ ئەۋەى ئەمرومان بە خويىن ۋ
ئارەقەى ئاۋچەۋانىان بە دەستىان ھىناۋە.

۹- پىنۋىستە چاۋىك بە موۋچەۋ ياساى دامەزراندنى دەرچىۋاندا بەخشىندىرئىتەۋە،
پۇگە ئەۋ موۋچەۋ پىلەۋ پايدەى ئەمروى خويىندەۋارو دەرچىۋان زۇر زۇر كەمترە
ئىسكەۋ ۋ مافى خۇيان، چونكە چاككىردنى ژيان ۋ گوزمەرانى دەرچىۋان ھۆكارى
پۇگە بۇ بەرەزكەندەۋەى ئاستى زانست ۋ گۆرپىنى پاۋ بۇچۋونى كۆمەل دەربارەى خويىندىن
زانست، كە ئەمەش كاردەكاتە سەركەم كىردەۋەى رېژەى ئەۋانەى كە ھەرنەچنە

قوتابخانە يان واز لە قوتابخانە دەھيئەن و دەكەونە سەر شەقام و ناو كۆيان و كوچە و بازارەكان.

۱۰- زۆر پيويستە ئە و مەندالانەي كەھەربە ناچارى كاردەكەن، ئە نزيك دايك و باوك و خزم و كەسانى دىسۆزى خويان بن و ئەوان لە نزيكەو ئەگادارى هەئس و كەوتيان بن و هەئەكانيان بۆ راست بکەنەو ئەكەسانى خراپ و شەروال پيس دووريان بڤەنەو ئەو نەھيئەن سەردانى ئە و شوئەنە بکەن كە بۆ تەمەن و قۇناغى گەشە کردنى ئەوان گونجاوئىيە.

نەپىيەكانى دەروونى مرقۇ ۋە چىرۇك ۋە سەرھاتى ھەندىك ئە نەو كەسانەى كە يىئويستيان بەرئىنمايى بوو

۱- يەكەن ئەنە خۇشەكان ووتى دوو دانم كەوتوو، ئە ئە نىجامى شەرىك ئەگەن
كەسىكى ناسىاو، دەلىم چۇن بچمە ناو خەلكەو، خەلكى ھەموو دەزانى كە مەن ئەو
دوودانەم نىيە وەئىيە، بۇيە ئە مائەو خۇم بەند كىردوو چوار سائە ئە چوومەتە ناو
خەلكى، ئە ناخەو وادەزانى ھەركەسىك بىيىنى، ئەوا ئەو شەرىپى بە بىر دىتەو پىنى
دەلى داووشى يىياو بويىتايە تۆلەى خۇت دەكرەو، ئالىرەو ھەست بە ئەو بۇچوونە
ھەئەيە دەكەين، كە ھەر چۇن ئە مەدائىيەو ئە ناخماندا دەيچىنن و وامان لىدەكەن كە
بەردەوام بە دواى تۆلەدا بگەرپىن، ئەگەر تۆلەى خۇمان ئەكەينەو ئەو ھەيە
شۇرەيەو ھەموو كەس نەفرەتمان لىدەكەن و دەبىت ئە كۈنى ژوورەو خۇمان بشارىنەو
بۇئەو بەر نەفرەتى خەلكى و ئەو داب و نەرىتە دواكەوتوو ئەكەوين.

بەلام ئەگەر ئەسەر لىيىووردن و رىزگرتنى يەكتى پەرورەدە بىراينايەو ئەودندە
ئۇمان بە قسەو قسەئۆكى خەلكى ئەدایە ئەوا بەو شىوۋى ئىستا ئەو بىرو باومرە
نامەنتقى و نامەعقولانە ئە ناو مىشك و دل و دەروونماندا گەرپى ئەدەكرەو بە
بىزۆكتىن رووداوى وەك ددان شكاندىك تووشى ئەو ئە خۇشى و گىرقتە دەروونيانە ئە
بىيىن و بەرووداوىكى ناسايمان ئە قەلەم دەدا.

۱- ئەخۇشىكى تىروتى جارىكىيان ئەبەر ئەوۋى ددانىكم نازارى ھەبوو چووم بۇلای
پىشكى ددان، پىشكەكە وتى بۇچارەسەركردنى دەبىت تىشكى ددانەكەت بگرم،
كەتلىك تىشكى ددانى گىرتەم و سەيرى دەرنە نىجامى تىشكەكەى كىرد، بىنىم رەنگى زەرد
ئەگەرپا ووتى شتىكى سەير ئە ناو دەمتدا ھەيە و دەبىت دووبارە تىشك بۇ ددانەكەت
بگرم، بۇ جارى دوو ھەمىش ھەمان شتى پىگوتەم، دوايى وتى دەبىت بەيىنى بىت بۇ
ئەخۇشخانە ئە ئەوۋى مامۇستاكەنمى لىيە كە پىسپۇرپان ئە بىواری تىشكدا ھەيە و

بىزىن نەوشە سەيرە چىيە؟ مەنىش كە گەرامەوۈ بۇ مائەوۈ ھەتتا بەيەنى خەووم
لەنەدەكەوت و تەپ و تەم بوو ھەزارەھا بىرو بۇچوون بە مەشكەدا گوزمى دىدەردو
دەمگوت مە تووشى نە خوشىيەكى خراپ بووم ، بەلام پىزىشكەكە نايەوئىت پىم بلى ، نەم
زانى چۇن نەوشەوۈ دووروو درىژە كۆتايى ھات .

بۇ بەيەنى كە چووم بۇ نە خوشخانە و بۇ جارى سىنەم تىشكى ددانمەيان گەرت و
پىزىشكەكان سەيرىان كە ، بىنىم ھەموويان دەستيان كە بە پىكەنەن و ونيان ھىج
نە نەوشەي كە لە تىشكەكە دەرچوۈۈ نىسقانى چەناگەتە . بەلام مەن دەربروام
نە كەردو و تەم دىنيام تووشى نە خوشىيەكى زۇر خراپ و پىس بووم بەلام نايانەوئىت پىم
بلىن . نىتر لە نەو رۇژدوۈ نەوۈ بۇ ماۋەي (۲) دوو سال دەچىت مەن ژيان : گوزمەرانم
نە ماۋەو دكتۇر نە ماۋە نەچم بۇ لاي ھەر جارى ھەست دەكەم تووشى نە خوشىيەك بووم (
جارى واھەيە دەلنىم تووشى نە خوشى دىل بووم جارى وا ھەيە دەلنىم جگەرم نەواۋ نە
يان گوزچىلەم نە خوشە) ، دواي نەوۈي پىشكىنەم بۇ دەكەن دەلنىم تۇ ھىچت نەو تەنھا
واھىمەيەو خۇت دروستت كەردوۈ ، بەلام مەن ھەر برۈا ناكەم و دىم ئاۋ ناخواتەوۈو
بۇلای دكتۇرىكى تەدەچم .

بە نەم شىۋەيە نەوۈ بۇ ماۋەي دوو سالە مەن نەم دكتۇر نەو دكتۇر دەكەم و لە ژيانى
خۇم زۇر بىزارم و ناۋاتە خوارم بىرم و لە نەو ھالەتە رىگەرم بىت ، چونكا، ژيانم لە
خىزان و مال و مندال و دايك و باوك و خوشك و بىرام كەردوۈ بە دۆزەخ و نە، وانىش بە
ھۇي مەوۈ تووش بوون . نازانم چى بىكەم ، نەخەوتەم وەك خەلكى وايە نە خوارەنم ،
نارەزوۈي نىشكەرنىشەم نە ماۋە و زۇر زەردو لاۋاز بووم و ھەرچ كە سىك دەمبىنى ، دەلى
نەوۈ چىتە بۇ ناۋات لىھاتوۈ ، مەنىش نازانم چىيان پىبلىم . تەكايە چارەيەك .
كاتىك كە چاۋپىكەوتەن لەگەل نەو جۇرە كەسانە دەكەيت و چەند جارىك لەگەلىان
دەدەنىشەيت و زانىارى پىۋىست دەر بارەيان كۆدەكەيتەوۈ ، دەگەيتە نەو برۈايەي كە
ھەموۈ نەو كەسانە نەم خالانەي خوارمەويان تىدا ھەيە .

دوای نەو دەيەن بۆلای كەسىكى ساختە چى و دەستېرو دەلى نەم كۆرەتەن : وو جنۆكەى
 ھەيە و داركارىيەكى باشى دەكەت و كىتېب و سىدىيەكى خۇى بە (۴۵۰۰۰) ھەزار كىلۇيەك
 ھەنگوينە بە (۳۰۰۰۰) سى ھەزار دىنار پى دەفرۇشى كە بە حسابى خۇى ھىچ پارەيەك
 و مەنگرى و ھەر لە رىگای خودادا نەو كارە دەكەت . بە ھەر حال باری دىروونى كۆرەكە
 نەو نەدى تر نالۆز دەيىت و ناچىت بۆ زانكۆو ھەر لە مائەوە نايەتە دەر مەو تووشى
 رەشىنى و گۆشەگىرى و ترسىكى زۆر دەيىت .

دوای سى جار دانىشتەن ، راستىيەكانى بۆ روون كرايەو مو تىگەيەنرا كە نەو بىرو
 بۆچوونە ھەلەنەى ناو مىشكىيەتى تووشى نەو حالەتەى كىرەو مو نە جنۆكەى ھەيە و نە
 خەمۇكىيەكى زۆر ، بە لكۆو جۆرى كەسىتەكەت كە مىك لاوازمو خوش باوهرى و بېروا بە
 ھەموو شتىك دەكەيت و خۆت گەياندۇتە نەو حالەتەى كە ھەتە . دوا جار وەك گۆيزى
 ساغى ليھات و گەرايەو ھەلەتى ناسايى خۇى و دوو بارە گەرايەو بۆ زانكۆو
 تەواو كىردنى خويندەكەى .

۴- نەو بازارگانەى كە تووشى وەسواسى و واھىمە بوو بوو كە گوايە دوو جنۆكەى ھەيە و
 تىك چوومو جارىكى تر نايىتەو بە كەسەكەى جاران لە نە نجامى نەو موو تەركى دىناى
 كىرەبوو رىشى ھىشتىبوومو منداى و ھاوسەرەكەى اھمال كىرەبوو بەردەمواد لە كۆنى
 ژوورەو نە نەھاتە دەرەو و بىرەبوياى بۆلای كىرايەكى دەست بىر و پىنى و تىبوو تۆ
 جنۆكەت ھەيە و داركارىيەكى باشى كىرەبوو بە بىانووى ھەنگوينەو پارەيەكى زۆرى
 ليكىشاپو مو ژيانى نەو كەسەش بوو بوو بە دۆزەخ . دوای چەن دانىشتىك گەرايەو
 حالەتى ناسايى خۇى .

۵- نەو كۆرەكچانەى لە نە نجامى ترس و دلەپاوكىنى تاقىكردنەو مو نەھىنانى نەرى
 زۆر تووشى لە ھۆش خۇچوون و خەمۇكى و گۆشەگىرى بوون و دايىك و باوكىيان ترسى
 نەو دىيان لى نىشتىبوو كە مندا لەكانىيان شىت بوون و چاوى جەسوودى و پىس كارى
 تىكردوون ، دوای چەن دانىشتىك وەك گۆيزى ساغىيان ليھاتەو .

۱- نه و کور و کچانه ی له نه نجامی په نه کردن و نه شاره زایه وه هر له ماوه د دزگیرانی تروشی په شیمانی بوو بوون و وازیان له دزگیرانه کانیان دهینا .

۲- دایک و باوکیک که له هوله ندا دژین هاتن بولام و باسی کورنیکان کړه که تروشی نه خوشی د پرونی بووه ، به قسه و قسه لوی هه ندیک له خزمه کانیان بولای که سیکي توبریان بردوووه نه ویش به سی چوار گه نج بردویانه ته ژووریکي تاریکه و دو دارکاریه کی باشیان کردوووه به بیانوی نه وهی که جنوکه ی هه یه ، کوروش له ترساندا خوی پیس دهکات ، نه م ساخته چیه گوايا پاره و مرناگری و نه م نیشه له ریځای خودادا دهکات به لام کتیبیکي (۲۰۰۰) هزار دیناری و سیدیه کی (۷۵۰) دیناری به (۴۰) چل دولاړ پی فروشتبون سهره پای نه وهش ناردونی بولای شهریک و که نه کچیه کی و دک خوی به ناوی سیدیه لیه (دوکانیکه) که هه ندیک هه نگوین و رهشکه و شه ملی و ما، لجه می پی فروشتون به (۱۵۰) سهدو په نجا دولاړ که له بازار به (۱۵۰۰۰) پانزده هزار دینار دیکړی .

دواي نه وهی باوکه که به نه و شهریک دزه دهلی بولنه و هه مووو پاره یه و مرده گرن ، نه ویش له وه لاما دهلی نه وه نرخي نیمه یه برؤ بول بازار برؤ بولادگا بول کون ده چی بچؤ ، باوکی دامویش له بهر خاتری کورپه که ی به ناچاری و به نا به دهلی دیکړی ، سهری نه م بازارگانی و دزیه ناشکرایه بکه که به بهرچاوی سهندیکای پزیشکان و حکومت و وزارت ته ندروستیه وه به نویژی نیوه پؤ به ناشکرا گیرفانی نه و خه لسه به تال دکه نه وه ، سهره پای نه و هه موو پاره یه باری د پرونی نه و گه نجه زور خراپتر بوووه لیستا تروشی هه لوه سه و قسه هه لبرکاندن بووه ، نالیرده دا پرسیار نه وه یه :-

- ۱- چ په یودندیه ک له نیوان رهشکه و شه ملی و هه نگوین و نه خوشی د پرونی ده یه ؟
- ۲- چ په یودندیه ک له نیوان خوجه ورکردن به مه لجه م و نه خوشی د پرونی ده یه ؟
- ۳- چ په یودندیه ک له نیوان لیدان دارکاریکردن و نه خوشی د پرونی ده یه ؟

يىگومان ھىچ پەيۋەندىيەك نىيە ، تەنھا نەزانى و ئارۋىشنىپىرى ھەندىك دابك و باوكى
وەك نەمانە نەبىت كە بازارى گىرفانپىكى وەك نەو كاپرا ساختە چىيە گەرم دەكەن و
ھەندىك كەسى نەزان و خەلكى نەخوئىندەوارىش پىرۇپاگەندەى بۇ دەكەن .

لەوانەيە لە (۱۰۰) ھالەت يەك دوو ھالەت خۇى لە نە نجامى ئىجاو ترەسەو ھە چاك
دەبىتتەو بەلام (۹۸) ھالەت نەك چاك ئابىتتەو بەلكوو وەك نەم گە نەجە خراپتر
دەبىت ، ئىنجا ھەندىك راگەياندىن لە نە نجامى نەزانيان بىت يان نەوانىش بەشيك بن
لە نەو بانگەشە نارەوايە چاوپىكەوتن لەگەل كەس و كارى نەو دوو ھالەتە دەكەن و
دەلىن كور يان كچەكەمان دواى بردنى بۇلاى كاپراى ساختە چى چاك بۇتەو ، بەلام
ناچن چاوپىكەوتن لەگەل (۹۸) كەسەكەى تر بىكەن كە زىانيان پىكەوتتەو مندال و
كەس و كارەكانيان خراپتر بوون . بە نەم شىۋەيە درىژە بە نەم كارەسات و فرت و فىلە
دەدەن ، كە نەمەش زىانى گەورە بە چارەنوس و كەسىتى ھەزارەھا ئاكى نەم
كۆمەلگايەمان دەگەيەنى ، نەوئەندەى تر نەزانى و دواكەوتوىى بلاو دەبىتتەو .

باشە نەگەر زۆربەى خەلكەكە نەخوئىندەوارو ئارۋىشنىپىرە و لە تاو مندال و كەس و
كارى نەخۇشيان پەنا بۇ ھەموو شتىك دەبەن نەى بۇ ھۆكۈمەت لىپىچىنەو لەگەل نەو
جۆرە كەسانە ناكات ؟ نەى سەندىكەى پزىشكان كارى چىيە ؟

۸- نەگەر كەسىك بۇى باس بىكردمايە نەوا لە وانە بوو بىرۋا نەكەم ، چۈنكە ھەقل و
مەنتىق قىبولى ناكات . بەلام خۇم بىنىم كە چۈن باوكىك لە نەوروپاى شارستانىيەت و
تەكنەلۇژيا و لەسەردەمى جىھانگىرى دەژى بەلام كەسىك كلاو دەنىتە سەرن و پارچە
پەپۇيەكى بە (۳۰۰) دۆلار بە ناوى نووشتەو پىندەفرۇشى ، كە دەيكەنەو بىجگە لە
چەند ئايەتىكى قورئانى پىرۇز ھىچى ترى تىدا نىيە .

بە نەو باوكە ئارۋىشنىپىرەم وت ، باشە لە مال و بازار نەك چەند ئايەتىك بەلكوو
ھەموو قورئانى پىرۇز نىيە ، كە بە چەند دۆلارىكى زۆر كەم دەستت دەكەوى يان دەتوانىت

لە مائە دراوسىيەك ۋەرىيىگىرى يان لە مزگەوت بىخوئىيىتەۋە ؟ لە ۋەلامدا ۋتى بەلى راستە . ۋتم باشە خودا خوداى ھەموومانە يان تەنھا خوداى ئەۋكابرا دەستە بېرەيە كە چەند نايەتتىكى قورئانى پىرۋى بە (۲۰۰) دۆلار پى فرۇشتوۋى ؟ لە ۋەلامدا ۋتى خوداى ھەموو كەسىك .

ۋتم ئەي خوداى گەۋرە لە قورئانى پىرۋىدا نەيفەرموۋە من لە رەگى ملتان نىزىكترم ۋ ھەرچ كاتتىك دوعا بىكەن من لىتتان قبول دەكەم ؟ ۋتى بەلى وايە . ۋتم ئەي باشە چوون بۇلای يەككى تر كە دوعات بۇ بىكات ئەمە واسىتەكردن نىيە بەخوداۋ لە ئايندا گوناح نىيە ؟ ۋتى بەلى راستە ، ۋتم ئەي خودا بىتگىرى بۇ ئەۋ ھەموو پارەت كىردە ئاۋ دەستى كابرەيەكى دەستېرو ساختە چىيەۋە ، ۋتى ۋەلاھى قسەۋ قسەئۆكى خىزم ۋ كەس ۋ ئەم ۋ ئەۋ . ۋتم باشە ئەي خۇت عەقلى نىيە ئەي بۇچى بىرت نەكردەموۋ بىلىت نەخۇندەۋارىكى ئاۋا چۇن نەخۇشى دەرۋونى چارەسەر دەكات ۋ چ پەبۇەندىيەكى زانستى لە نىۋان ئوۋشتەۋ نەخۇشى دەرۋونى ۋ عەقلى ھەيە .

۱- بەسەرھاتى ئەۋ ئافرەتەي كە دوۋ ئىيان بوۋ ۋە مامۇستاي سەرھتايى بوۋ بەلام لە بىرى ئەۋەدا بوۋ كە خۇي يىكوزى ئەبەر ئەۋەي لە كاتى مىندالى براىيەكى خۇي دەست درىژى كىردىۋە سەرى .

۱- چىرۋكى ئەۋ كىژەي زانكۇ كە زۇررقى لە باۋكى بوۋ ۋە لە مىندالىش كۆرى خالى خۇي دەست درىژى كىردىۋە سەرى . زۇر خۇي بە سوۋك دەزانى ۋ وىژدانى اسازارى دەدا سەردىراي دەۋلەمەندى ۋ خۇشگوزەرانى بەلام لە بارىكى دەرۋونى زۇر ناخۇشدا دەژيا ۋ بەردەۋام بىرى لە خۇكۇشتن دەكردەۋە ، ۋە پەيۋەندى لە گەل خۇشك ۋ براكەشى زۇر ناخۇش بوۋ ۋەك دوزمىيان لىھاتبوۋ ، دۋاى چەند دانىشتىك بارى دەرۋونى زۇر باش

بۇرۇ

۱۱- یه کیك له نه خوشه کان وتی -۱-

هاورپیه کم تازه له نه ورو پا گه راوه ته وه بهردموام قسه ی سه یرم بؤ دهکات که وای
لیکردووم گومانم له هه موو که سیك هه بیئت ، ته نانه ت که هاوړیکانم سه یرم دهکهن له
دلی خومدا ده ئیم نه وه باسی من دهکهن و ده یانه وی ناپاکیه کم بهرانبه ربکه ن ، یان
زورجار ده ترسم که نه و که سانه ی قهرزم لیکردوون بین بم کوژن ، نه بهر نه وه ی
بهردموام (نه و هاوړپیه م دم ترسینی و ده ئیت مروقی و اهه یه له سه ر قهرز کابرای
قهرزدار له ت و په ت دهکات و نه م ژیا نه وه ک دارستانیك وایه و به هیز بی هیز ده خوات و
به پنی یاسای جهنگهن و دارستان مانه وه ته نها بؤ که سانی به هیزو خاومن ده سه لاته ،
یان ده ئیت سه یری نافره ت بکه م نه زانم چی دمویت و توانای نه وم هه یه که بؤلای خوم
راییکیشم و جیم دمویت له گه لی بکه م)

به راستی نه وه ته ی نه و به ناو هاوړپیه م ناسیوه تووشی ترس و راپاییه کن زور بووم
تاقه تی هیچ نه ماومو هه ندیکجار و اهه ست ده کم خه ریکه شیت ده بم و زور به ره حمه ت
خه وم لیده که وی • من هه ر له مندالیه وه له نازو خوشه ویستی دایک و باوک بییه ش بووم
و دایک و باوکم بهردموام لینیان داوم و پشتگوی خراوم و نازاری زورم چه شتووه و فیر
نه کراوم که چون پاره پاشه که وت که م و زورده ست کراوم و تا نیستا خانوو سه یاره ی
خوم نیه و (۲۰۰) گه لا واته دوو ده فته ر قهرزاری چه ند که سیکم نازانم چی بکه م و
ده ترسم قسه ی نه و به ناو براده رم راست ده ربچیت و خاومن قهرزه کان بین بم کوژن ؟

برای بهرینرم -۱-

- ا- به هیچ شیوه یه که به قسه ی نه و که سه برپا مه که و نه وه ی نه و ده یلی به هیچ شیوه یه که
راست نیه و له کومه لگای نیمه دا که س له سه ر قهرز خه لک ناکوژی •
- ب- تا ده توانیت له نه و که سه دوور بکه وهرموه و زور مامه نه ی له گه ل مه که •
- ج- نه و راستیه بزانه که چه ند که سانی خراپ هه بن ، دوو نه وه نه ده ش مروقی باش
هه یه و کومه لگا که مان له زور لایه نه وه له زور کومه لگای تر باشترن و به قسه کانی
له وکابرایه برپا مه که •

د. کورام قمره چد تانی

د. کرام قهره چەتانی

د- ئەو وادەزانی ئیڕەش ئەوروپایە و ئافرهتانی ئیڕەش وەک ئەوی وان ، بەلام ئەو برادەرە بە هەڵەداچوو و ئیڕە زۆر پاکە و لە زۆر لایەنەوه باشتەین ، لە لایەکی تری شەوه وەک ئەو بیردەدکاتە و مۆ ژیان وەک دۆزەخی لیها تۆوه ، بەلام ژیان بە ئەو شیرەیه تال و ناخۆش نیە و بووبیت بە دارستانی و هەرکەسەو پستی ئەوی تری شکینی .

د- هیچ کات به تهنه دامه نیشه بۆ نه وهی بیرى ناخۆش نه یدیه ته ناو مېشکته وه ، به لکړو خۆت به شتیکه وه سهرقال بکه ، چونکه کاتیك مروځه مېشكى به ، شتیکه وه سهرقال ده کات نیتړ نه و فیکړو قسه و قسه لۆکانه نایه نه ناو مېشکیده وه .

۱- هیچ کات وه لامي نهو بیرویاو پرده نامه عقول و نامه نتیقیانه مه دهرموو برپای پینه که
 بونه وهی پیت فیئر نه بیئت ، به لکوو ده بیئت به رپه چی بده یته وهو له میشکت دهری بکه ییت .
 ۲- پیش خه وتن گوی له موسیقاو گورانیه کی خوش بگره یان بیر له شتیکی خوش
 بکه روه ، نیتز ورده ورده خه وت لیده که ویت ، به لام نه گهر ههر بیر له قسه ، کانی نهو
 برادره وه قهرزه کانت بکه یته وه نهوا میشکت هیلاکتر ده بیئت و خه وت لینا که ویت .

ك- بىر نه رابردوو مه كه ره مو بلييت (بريا نه ووم نه كرده ، خوزگه نه چ وومايه بو نه وى ، نه و قسم نه كرده نه و خانووم نه فروشتايه...هتد) چونكه نه وانه هيچ سوديكيان نيه و زياتر بيزارت دهكهن و برينت دهكوليئنه وه ، به لكوو له جيماتي نه وه پلان بو داها تووت دابنى و هه ولبده پهنه له هه له كاني رابردووت وهر بگريت و جاريكى نر دوو باره يان نه كه يته وه ، نه گهر وانه كه يت نه و رابردوو نيستاو داها تووت ده بات و رابردووم له خهم و خهفته و دله راوكيدا ده ژيت .

۱۲- ئەو ئافرىقىدىكى ئەدەبىياتى سەييارى ئىسكەندەر زىيەرى دەپمۇ كاتتىك زۇر زۇر
ئەخۋىش دەپمۇ بەلەم ئەتسى ئەخۋىشخانە ئەدەبىياتى پىزىشك وھەج كەسكى
دەستى بەر جەلەكانىشى بىكەوتايە ئەو دەپمۇ دەپمۇ دەپمۇ زىيەرى بىشوا ، كەس ناچىت بىو

مائىيان و بۇ مالى كەسپىش ئاچىت ، ئاتوانىت ئەگەل پىاۋەكەشى تەۋقە بىكەت ئەبەر
نەۋەى سەردانى خەستە خانەى كىردوۋە ، نان ئەگەل كۆرۈ كچەكانىشى ئاخوات و دەلىت
توۋشى نە خوشى دەبىم (ترسان ئە مردن و رۆژى ئىپرسىنەۋە ھەستەردن بە ئاناۋان) .

ئەۋ ئافرەتە ۋوتى من تەمەنم ئە مېردەكەم زۆر بچوۋكترەۋ ھەركەسىك دەمان بىنى
ۋادەزانى من كچى نەۋم زۆر جارىش قەسەيان بە مېردەكەم و توۋوۋە ئەى بى وىژدان چۆن
ئەۋ ئافرەتەت ھىناۋە خۇ ئەۋ ئە تەمەنى كچى تۇدايە ، مىش بە ئەۋ قەسەزە زۆر بىزار
دەبۇوم (ھەستەردن بەكەمى و زولم و ناھەقى) .

ئاۋمان نەبۇۋ ئە جەۋزىكى پىسەۋە بە سۇندەى دېاۋو كۆۋن ئاۋمان بۇ دەھات و
زۆر پىسى تىكەل دەبۇۋ تەنانەت ئەۋ جەۋزەى ئاۋەكەى ئىدەھات زۆر جار مەدال سەگ و
پشیلەى تۇپىۋىيان تىدەخست و ئەۋ خەلكەش بە ئاچارى دەى خۋاردەۋە (رابردوۋىيەكى
خراپ ۋەك ئامادەباشى) .

مەدالى زۆرمان ھەبۇۋ مېردەكەم دەيگوت ئابىت مەدائمان بىت و بۇم بە خىوناكرى
(ھەژارى و نەبۇۋنى) بۇيە بەرگى سىروشتى و زۆر شتى ترمان كىرد بە لام سوۋدى نەبۇۋ
سكەم ھەبۇۋ ، پىاۋەكەم زۆرى ئىكردم كە دەبىت ئە ناۋى بەرم ، بۇلاى چەت ، سستەرى
بىردم و سۇندەيان بۇكردم و توۋشى خۇن بەرېۋون بۇوم بە لام سوۋدى نەبۇۋ خۇم بە
شتا ھەلدەۋاسى بە لام ھەر مەدائەكەم ئەبار نەچوۋ ، دواتر بە بۇكس بە سكى خۇمدا
دەداۋ خۇم بەزەۋىدا دەدا تا مەدائەكەم ئە بار بىرد .

بە لام زۆر پەشيمانم (ھەستەردن بە گوناھو ئازارى وىژدان و ۋاھەستەردن كە تاۋانبارو
پىسەۋ دەبىت خۇى پاك بىكاتەۋە) بۇيە توۋشى ۋەسۋاسى و عەمەلى و غۇشۇشتى
بەردەۋام بوۋبوۋ ، ۋەسۋاسى پاك و خاۋىنى ۋەك ھىماۋ رەمزىك بۇ پاك بوۋاۋەۋەۋە سەر
زارى كەسىكى تىرمەۋە دانى نا بە ئەۋەدا كە كەسىكى تىرى خۇش وىستوۋەۋە دەستى ئەگەل
تىكەلكىردوۋە (ھەستەردن بە تاۋان) .

چۈن چارەسەركرا :-

۱- چارەسەرى مەدەنىيىتى ھەلچوونى بۇ سىرپىنەۋەي ئەۋىر بىر باۋىرە نامە عقول و ترسناكانەي .

ب- تۈپە كىردىن و دووبارە نە كىردىنەۋەي ھەلەكانى رابردوۋى و تىگە ياندنى ئەخوداى گەۋرە مېھرىبان بە بەزەيىپە ۋە ھەلەي بەندەكانى خۇي خوش دەيىت بە، مەرجىك دووبارەي نە كاتەۋە .

ج- يارمە تىدانى بۇ كەمكىردىنەۋەي نازارى وىژدان .

د- تىگە ياندنى كە مەۋقە لەرگەي ئەۋ شتەنەۋە كە ئەۋ لىيان دەترسەيت توۋشى نە خوشى نابىت ، بەلكو ھۆكارى خۇي ھەيە .

و- بەتەنھا دانەنىشى و تەۋقەش بىكات و نان لەگەل مەندالەكانىشى بخوات و ترسى نەبىت ، ئەي ئەۋە نىيە ھەمۇمان دەچىن بۇ نە خوشخانەۋ تەۋقەش لەگەل يەكترى دەكەين بەلام نە خوشىش ناكەۋىن ، ئەگەر ئەۋەي ئەۋ دەيلىت راست بوايە ئەۋا دەيىت نىمەش توۋشى نە خوشى بىين .

۱۲- دووسال ھاۋسەرى بووم بەلام بە كىچىنى تەلاقى دام :-

كاتى گواستەۋەم ئە سوۋرى ماگانەدا بووم و بە خوشكى دەزگىرانەكەم وت كە، مەن ئە ئەۋ
 ھالەتەدام و با ئەۋ ناھەنگى گواستەۋەيە دوا بخرىت ، بەلام كاتىك بە براكەي وت
 وتى ناتوانىن چونكە كارتەمان دابە شىكردوۋەۋ بە خەلگەمان وتوۋە دواتر پىنەسان وت مەن
 ئەۋ ھالەتەم ھەيەۋ نابىت شەۋى بوۋكىنى بىيىتە لام ، سەرى سوۋرماۋ دەم و چاۋى زەرد
 ھەلگەراۋ وتى (سوۋرى مانگانە چىيە ؟) (نە بوۋنى رۇشنىبىرى سىكسى) ئەكىد تۇ
 شىكت كىردوۋە بۇيەۋا دەيىت ، كەۋتە شىك و گومان ئە مەن و ئەۋە بۇ ماۋەي دوو سائە
 نايەتە لام زۇرجار بە شىۋازى تايىت بە خۇي دەگاتە ئەۋەي دەيەۋى بەلام نايەتە لاي
 مەن . ئىستەگەشتەۋتە تەلاق و ھالەتى لىك جىبابوۋنەۋە ، گىرنگ نىيە تەلاق بەلام چى

به خه لکی بلیم نه گهر شووم کردهوه چی به نه وکه سه بلیم ، نایا رموایه پیاو ژن بهینی
نه زانیت شتیك هه یه به ناوی سووپی مانگانه ؟ (نه زانی ژیانی کردم به دوزه خ) .

۱۴ - خوم ده کوژم و نه و کوژهش ده کوژم که خوشم دهویت چوون ده بیت وازم لیبهینی و
دهستم نه گه لی تیکه ل کردهوه . باوکم به ناو روشنبیرو نووسه ره و برپای به ده لال و
کهرام نیه و من و دایکم ناگادارین دهست دریژی ده کاته سه ر خوشکه زاو برانای خوی .
نیمه ش وهك توله سه ندنه وه تیوه گلاوین نازانم چی بکه م ؟ .

۱۵ - من خویندکاری زانکوم و چه ند ساله ده رناچم و هه رخوم ده خومه وه و کاتی خوی
خالم دهست دریژی کردوته سه رم هه وکم داوه توله ی خومی لیبه که مه وه به لام نه م توانیوه
، به دایکم ده لیم برپام پیناکات و ده لیت جاریکی تر قسه ی وانه که یات و ده یاو
شهره فمان ده چیت .

۱۶ - ناتوانم نه گه ل هاوسه ره که م جووت بم ، هه موو گیانم رهق ده بیت رقم لیبه تی و
که مینک کورته بالایه باوکم زور خراپ بوو بوم ، میرده که م رهگی پیاوه تی نیدا نیه و
ناچیت کاریکی تر بکات بو نه وه ی وه زعمان باش بییت ، جاران مه وادی هوشبه ری به کار
دهینا ، قیزم نه سیکس ده بیته وه ، هه ر له مندالیه وه بوچوونی خراپم ده باره ی
هه بووه و به شتیکی به نازارم داناوه ، عه ییه شهرمه ، به مندالی دایک و باوکم بینیه و ،
زور بووین هه موومان له یهك ژوور ده نووستین . ههستم به که می ده کرد جیاوازیان
له نیوان من و خووشك و براکانی ترم ده کرد ، به رده وام میان ته ریق ده کرد و ده یان
گوت تونابیت به هیج تونه زانی ، نه وه بووه به گریی د مروونی .

۱۷ - نه و کچه ی که تووشی خه موکی و هه لچوونیکی زور بووه به رده وام تووره ده بیت و شك
و گومانی له هه موو که سیک هه یه و متمانده ی به که س نه ماوه (پینج سالان بووه باوکی
دایکی ته لاق داوه ، باوکی که سیک نارهق خورو مدمن بووه و خه ریکی کرین و فروشتنی
ماده ی هوشبه ره ، دایکی به نهینی شووی کردوته وه و دواپی په شیمان بوته وه ،

د. كەرىم قەدرەچەتلى

بەردەوام ئەم داىكە داخى دلى خۇي بە مندا ئەكەنى رشتوۋە زۆر بە خراپى لىنى داۋن ، ئەم كچە تەمەنى سى سالان بوۋە كورپىكى دراۋسىيان ويستويەتى دەست دريژى بىكەتە سەرى ، ئە نو سالان خزمىكىيان ھەۋلى دەست دريژى داۋە ھەروھەا ئە بىست سالى خزمىكىيان ھەۋلى دەست دريژى كەرنە سەرى داۋە ئە ھەموو ئەو كاتانەشدا ھەردەشەيان لىكردوۋە وتيانە وس قسە نەكەيت ، ئەگىنا دەت كورژىن .

چۇن دەبىت قورىيانى و نىچىر بىت و مافت پىشپىل بىرئىت نىنجا زالم و جەلادەكە ھەردەشەت لىبىكات و بە كەس و كارىشت بلىيت ، پىت بلىن وسبە جەيامان دەچىت ئەۋە تۇباسى چى دەكەيت ، ھەموو ئەمانە بوۋن بە گرىي دەروۋنى و زولم ورق و كىنەكە ۋەك مىزەلدانىك وايە كە رۇڭگار پىرى كىردوۋە ئە ھەۋاۋ نىستا گەيشتۇتە ھالەتى تەقەنەۋە ، بچوكتىن فشار دەيتەقەيتتەۋەۋ نازارى چواردەۋەكەشى دەدات ، بۇيە بىر كەرنەۋە ئە خۇكوشتن يان ترس ئە ئەۋەى پەنا بۇ خواردەۋەۋ مەۋاددى ھۇشەربەردن يان ھەلخلىسكانە ناۋ چلپاۋى لادانى سىكىسى سەرتاپاى بىرو ھۇشى ئەم كىرە زولم لىكراۋەى دا پۇشيوە .

براكەشى زۆر ئە ئەم باشتر نىەۋ ئەگەل ھاۋسەردەكەى زۆر خراپەۋ ژنەكەى بەردەوام لىنى دەدات و ئەمىش ئە ئەۋ دەدات و گەيشتۇتە رادەى تەلاق و ھىچ پەيوەندىيەكى ھاۋسەرى ئە نىۋانىاندا ئەماۋە ، بەلام ترسى مندا ئەكەيان ھەيە ، كە ئەۋىش خەرىكە تۈۋشى گرىي دەروۋنى دەبىت و بەردەوام كە سەيرى فلىم دەكات دەئىت ئەى بۇ داىك و باۋكى من وانىن و بەردەوام شەردەكەن . براكەى تىرشىيان ئە ھىچ شۇيىنىك ئۇقرە ناگرىت و بەردەوام ئە ترس و دئەراۋكىدا دەژى .

۱- ئەۋ كورەى كە چەند مانگىكە زانكۆى تەۋاۋ كىردوۋە بە حسابى خۇي ئەگەل كچىكدا بەكتىيان خۇش ويستوۋەۋ دواى ماۋەيەك تەلەفۋنى بۇكردوۋە وتويەتى ۋەرە داۋام ، ۋەرەكەش دەلى وتومە كەمىك ئەسەرم بوەستە ، بەلام دواى مانگىك بۇم دەركەۋت

كەشۇوى كىردوۋە ئە ئە نىجامى ئەۋمۈۋە توۋشى خەمۇكى و دىلتەنگى و بىزىزى و رەشپىنى
بۈۋە •

رېنمايى :-

ئەمە كەى خۇشەۋىستىيە ، خۇشەۋىستى ماناى قورىانى دان بەلام ئەۋىيەك چىركە
قورىانى ئەداۋەۋە بە دۋاى يەكىكى تىردا گەپاۋەۋە شۇۋى پى كىردوۋە ، ئەم جۈرە كەسانە
دەبىتتە ھەۋت بەردىيان ئە دۋۋ بەۋاۋى و خىرى بۇبەكەيت كە ئە دەستى رىزگارت بۈۋەۋە زۈۋ
راستىيەكەۋ ناۋەرۈكى دەرگەۋتۈۋە ، ئەۋ ئە خۇشى خۇيداىيە بە چ ەقلىك تى خەفەتى
بۇ دەخۇيت و بىرى لىدەكەيتەۋەۋە دەلىيى ۋەلا ناتۋانەم ئە مىشكى خۇمى دەرەنەم ئەمە
كەى بىر كىردەۋەۋە مەنتىقىيە ؟ ئەمە خۇدانە دەستى دىل و سۆزۈ عاتىغەيە كە بە ھىچ
شۈۋەيەك ھىساب بۇزىيان و قازانچ و مەنتىق و ەقلى ناكات ، نابىت گۈي ئە
ئەۋىرۈخەۋەۋە خەيائە نامەنتىقىيەنە پاكىرى •

۱۹ - كىشەى ئەۋ مىندالەى كە ئەداىك و باۋكى ناپازى بۈۋەۋە بەردەۋام عىنادى ئەگەل
دەكردن دۋاى دانىشتن ئەگەلى و گۈي گرتن ئە داۋاكارى و راۋ بۇچۈۋەنەكانى دەرگەۋت
مىندالەكە ئەسەر ھەقەۋ داىك و باۋك ناھەقن و داىكى خۇى كۆمەلىك كىشەى ھەيەۋ
ناتۋانىت چارەسەرىيان بىكات داخى دلى خۇى بە مىندالەكانى دەپىزى ، بۇنەۋەنە
مىندالەكەى ئەى ۋت ھەزدەكەم بچىن بۇمالى خال و مامم بەلام داىك و باۋك نامان بەن
، كاتىك بە باۋك و داىك دەگۈترى نىۋە ماۋەى چەند دەچن بۇمالى خوشك ر براكانتان
، دەرگەۋت بۇ سالىك دەبىت سەردانى يەكتىريان ئەكردوۋە ، بە بىيانۋى ئەۋەى كارىيان
ھەيەۋ ھىلاكن .

ئەمە كەى كىشەى مىندالە ، ئەى ئەگەر ئەۋكات و تۈنايەتان نىيە بۇ مىندال دەخەنەۋە
، خۇلە ئەۋرۈپاش پەيۋەندى كۆمەلەيەتى بە ئەۋ شۈۋەيە نىيە ، ئەبەر ئەۋە داۋاكرا
ئە داىك و باۋك كەكات بۇ مىندالەكەيان تەرخان بىكەن و گۈي ئە داۋاكارى و

راۋبۇچۇنەكانى بىگرن و وەك گرى بەست لەگەلى رىككەون و ماف و نەركى خۇى بۇ
دىارى بىكەن ئەگەر نەركەكانى خۇى جىيەجى نەكرد ئەوا لىيىچىنەۋەى لەگەل بىكرىت و
لە ھەندىك لە مافەكانى بىيەش بىكرىت ، ھەردوولا رازى بوون و ژيانى ناسىيى بۇ ئەو
خىزانە خنجىلانەيە گەرايەۋە .

۲۰- ئەو ژنەى تووشى ۋەسۋاسى پاك و خاۋىنى بوۋبوو ، دەستى لەكەس نە ئەدا ، نەى
دەھىشت مندالەكانى بىچن بۇلاى كەس ، مندالەكانىشى تووشى ھەمان ھالەت كىردبوو ،
ئەگەر مىردەكەى لە مزگەوت بەتايەۋە ، دەبۋايە لە دەرگەى ھەشەۋە جىل و بەرگ و
پىلاۋەكانى دابكەندايە ، نەدەچۈۋ بۇ ھىچ مائە خوشك و كەس و كارىك .

دۋاى مندالى پىنجەم تووشى ئەو ھالەتە بوۋبوو . بىردىۋان بۇلاى كىرايەكى قۇلۇر
يەك كىلۇ ھەنگۈينى بە (۳۰۰۰۰۰) سى سەد ھەزار دىنار پى فروشتىبووز ، وتىۋى
لەسەيارەكە دايگرن و دەبىت داركارى بىكرىت تا جنۇكەكان لە لەشە دەرىچى ،
ئافرەتەكەش راىكردبوو نەى ھىشتىبوو لىى بىرى . دۋاى پەيۋەندىكردن پىمان و چەند
دانىشتىك و تۇماركردنى رىنمايەكان لەسەر كاسىت لەو ھالەتەى رىزگارى بووۋە
گەرايەۋە دۇخى يەكە مجارى .

۲۱- ئەو ئافرەتەى كە لە كاتى ھەرزەكارىدا بۇ يەكە مجار تووشى سوۋرى مانگانە
دەبىت و ئىتر بە گرىان بۇلاى نەنكى دەۋات و دەبىت تووشى نەخۇشى بووم و نەنكىشى
پى دەلى ۋەرە باپىت بلىم ئىتر ئەنەۋە دۋا چى دەكەى ؟ نابىت لە پىاۋ نرىك بىيەۋە
، تۇگەۋرە بوۋىت ، ئەو ئافرەتە دەبىت لە ئەو رۇژمۋە من لە ئەو دىاردەيە دەترسم و
تەننەت ۋاى لىكردبووم ئەو كاتە بۇماۋەيەكى زۇر نەم ئەۋىرا بىچم مابز بىكەم ،
مىزەلدانم زۇر زۇر گەۋرە بوۋبوو دەترسم تووشى ھەمان ھالەت بىمەۋە ، لەبەر ئەۋەى
نەمدەزانى سوۋرى مانگانە چىيە .

لە ئەو کاتەدا دایکەم لە باوکەم جیا بۆتەووە شووی کردۆتەووە من لە گەڵ نازک و مالی مام دەژیم ، دواتر کەوتەم و چەندەها دکتۆر و مەلاو بەناو شیخیان پێکردم و دەیان وت تۆ تووشی نەخۆشی دەروونی بوویت ، خوشکەکانم بەزۆر دەیان بێردم بۆلای دکتۆر ، بە داخەو دکتۆرە کەش گوئی ئێنە نەگرتەم و دەیوت نابیت تۆ گفت و گۆت لە گەڵ بکەین ، هەروەها کۆریکی ترم خوش دەویست ، بەلام بۆیە ک نەبووین ، دەرکەوت ئەم ئافرەتە بێجگە ئە هەندیک کێشە و گەرتی خێزانی و دەروونی هیچی تری نیە و بەزۆر دەیانەوی بیکەن بە شیت .

٢٢- ئەو منداڵە (٧) ساڵە کە کچیکی گەورەتر ئە تەمەنی خۆی فیتری کردبوو کە سواری کۆلی بیت و یاری ئە گەڵ بکات و ئە ئە نجامی ئەو وەهە هەندیک رەفتاری نادروستی دەکردو هەندیک قەسە نا پەرە دەیی و نائەخلاقی بە دایکی دەوت و دەیوت ، فکرم وام پێدەئێ و جێی بە دایک و باوکی دەدا .

٢٢- ئەو کۆرە نابینایە پەییوەندی کردو دەیگوت تووشی خەمۆکی بووم و تەمەنم (١٨) ساڵە و هەندیک جار بیر ئە خۆکوشتن دەکەمەو ، دەرسم کەس شووم پێنەگات ، یان پێشەو کاریکم دەست نەکەوین یان بۆ هەتا هەتایە خانووی خۆم نەبیت ، نەتوانم هە مەوێ بژیم . دواي چەند جار دانیشتن لە گەڵی و رێنماییکردنی ئە ئەو بیروباوەرە ووخینەر و نامەنتیقیا نە رزگاری بوو ، ئێستا ژیا نی ئاسایی خۆی دەژی و بە هیچ یۆهیک هەست بە کەمی ناکات .

وێنەری خۆشەویست :-

مەبەست ئە باسکردنی ئەو حالەتە ئە سەرەو ئەو یە کە ژمارە یەکی زۆر ئە کەکانی کۆمەلگا ئە ئە نجامی بۆچوونی هە ئەو زوێم و ناهەقی و شەر و ئازاوەی ناو زانەو ، تووشی گرفت و نەخۆشی دەروونی و کۆمەلایەتی بوون و وا دەزانن کە ئەو تایی ژیا نەو هەموو دەروازەکان لە بەردەمیان داخراوە .

بە لام ئەمە بە ھىچ شىۋەيەك راست نىيە ھەموو دەردىك دەرمىنى خۇي ھەيە و دەك
 دەلىن خودا دەرگاىەك دادەخات بە لام دە دەرگاى تىر دەكاتەو ، بۆيە نابىت بە ھىچ
 شىۋەيەك بى ھىوا بىين يان خۇمان تىووشى خەمۇكى و ترس و دلەپاوكىنى بەرەموام بىكەين
 ، بە ئكوو دەبىت ئەلاى كەسانى پىسپۇر بەدواى رىگاچارەى گونجاودا بگەپىين و ئە
 كەسانى قۇلپ و بى وىژدان و ناپسپۇر دووربىكەوینەو ، سەرەپاى ئەووش ئەتەوەكوو
 چارەسەرى گىرتهكانمان دەكرىت ، دەبىت خۇپاگرو بە نارام بىن و بە ئاسانى
 كۆنەدەين و چۆك بۆكىشەو گىرتهكان دانەدەين .

(بەرھەمە چاچىراۋدىكى ئۆسەر)

۱- دەروازە دەروونى (۱۹۹۶) .

۲- سايكۇلۇزىيە مەدال (بەشى يەكەم) (۱۹۹۷) .

۳- سايكۇلۇزىيە مەدال (بەشى دوۋھەم) (۱۹۹۸) .

۴- ھەندىك نەخۇشى و گىرقتى دەروونى و كۆمەلەيتى (۱۹۹۹) .

۵- رېئىشانى مامۇستاي باخچە ساوايان ، پىرۇگراممە لى باخچەكانى ساوايان /
و مەزەرتى پەرۋەردە ھەرىمى كوردستان (۲۰۰۰) ھەلىق .

۶- سايكۇلۇزىيە مەدال (پىرۇگراممە پۇلى چۈرەمى بەشى باخچە ساوايان بىر
پەيمانگى پىگەياندى مامۇستايان / و مەزەرتى پەرۋەردە (۲۰۰۲) ھەلىق .

۷- سىرۋىتى مەۋقايەتى لى رۈانگەي جان جاك رۇسۇ سىگمۇند فرۇيد (۲۰۰۳) .

۸- سايكۇلۇزىيە مەدال (بەشى سىيەم) (۲۰۰۴) .

۹- سايكۇلۇزىيە ھەرزەكارو لاۋان (۲۰۰۴) .

۱۰- سايكۇلۇزىيە رېئىمىي كىردى دەروونى (۲۰۰۵) .

۱۱- سايكۇلۇزىيە گىشتى (۲۰۰۶) .

۱۲- سايكۇلۇزىيە پەرۋەردىي (۲۰۰۸) .

۱۳- چۈنىتى سەيكىردى و خۇئامادەكىردى بۇتاقىكىردى (۲۰۰۸) .

۱۴- سايكۇلۇزىيە گەشە (۲۰۰۹) .

لەم ئايىدا ئىشلىتىش ئارقىلىق نامادەيە بۇ چاپىرىدىن ۋە بە ئىم زوانە دەمەۋىنە بازارمۇ ۋە ئە
بلاۋىراۋەكانى باخچەى ساۋايانى ژوانى تايىت (ئەھلى) يە :-

۱- ئۆتىزم (ھۆكار ، نىشانە ، دەستىشانىدىن ، خۇپاراستن ، چارەسەركىدىن) .

۲- سايگۇلۇڭىيى ئۆن ۋە پىياۋ (جىياۋازى ھۆرەمۇنى ۋە دەروونى ۋە كۆمەلەيەتى ، كىشە ۋە
گىرەتەكانى نىۋانىيان ۋە چۆنىتى چارەسەركىدىن ۋە تىگەيشتن لە يەكتى ، ھۆكارەكانى
تەلاق ۋە چۆنىتى كەمكىدەۋى . زىانەكانى تەلاق) .

۳- ئالۋىدەبۈۋىن بە ماددە ھۆشەۋەكان (نىشانەكان ، ھۆكارەكان ، زىانەكان ، خۇپاراستن
ۋە چارەسەركىدىن) .

۴- دۈكەۋىتن لە خۆنىدىن (جۆرەكانى ، ھۆكارەكان ، خۇپاراستن ، چارەسەركىدىن) .

۵- ئەۋۋىشانەى مىندال دەكۋىن (زىانەكانى ، خۇپاراستن) (كۆلەكەكانى پەرۋەردەى
دروستا) .

۱- مېشك ۋە كارىگەرى لە پىرۇسەى پەرۋەردەۋىڭىدىن . (بەشەكانى مېشك ۋە ھۆرەمۇنەكان
رۇلىيان لە ڧىركىدىن ، رۇلى دەمارە خانەكان ، ھەرەشە ۋە تۈۋىدۈۋىڭى ۋە كارىگەرىيە
فراپەكانىيان لەسەر مېشك) .

نووسەر له چهند دژيكتا

* (١٩٦١) له شاري سليمانى لهدايك بووه .

* (١٩٧٩) نامادهي پيشه سازي سليمانى (بهشي ميكانيك) ي تهواو كردوووه .

* (١٩٨١) وهك قوتابيهكي دهرهكي تافيكردنهوي پولي شهشه مي (بهشي وئژديي) بهسهركهوتووانه بريوه .

* (١٩٨٦) بهشي پهروهردووهروونزاني / كوليتزي پهروهردووه / زانكوي موسلي به پلهي زورباش تهواو كردوووه .

* (١٩٨٩) بپروانامي ماستهري له دهروونزاني مندان و ههرزهكاردا له زانكوي بهغداد به پلهي ناياب (امتياز) وهرگرتوووه .

* (٢٠٠٣) بپروانامي دكتوراي له سايكولوژيا (پيوانه وهلسهنگاندني دهرووني) له زانكوي سهلاحهدين به پلهي (ناياب) وهرگرتوووه .

* وهك نهكتهرو نووسهر له زور بهرهمي شانويي و تهلهفزيونيديا بهشداري كردوووه .

* له سالي (١٩٩٣) وه تاوهكو (٢٠٠٦) بهرنامهي خيزان و كومهلي له تهلهفزيوني ههريمي كوردستان نامادو پيشكهش كردوووه .

* بوماودي (٤) سال سهروكي بهشي پهروهردووهروونزاني بووه له كوليتزي پهروهردووه زانكوي سهلاحهدين .

* بوماودي (٥) سال بهرپيودبهري سهنتهري چارهسهرکردن و ريئمايکردني دهرووني مندانان بووه له ووزاردتي تهندروستي و كاروباري كومهلايهتي - ههولير .

* بوماودي (٤) سال بهرپيودبهري چالاكي هونهري بووه له سهروكايهتي زانكوي سهلاحهدين .

* نەندامى دەستەي راوئىزكارى گۇقارى سەنتەرى برايه تى بوو .
* نەندامى دەستەي نووسەرانى گۇقارى زانكۇ بوو / زانكۇ سەلاخەددىن .
* سەدەھا وتارى دەروونى و پەرورەدەيى و كۆمەلايه تى لى گۇقارو رۇژنامەكانى ھەرىمى
كوردستان بلاو كردۆتەو .

* راوئىزكارى دەروونى گۇقارى گولەگە نى مىندالان بوو .
* تاوەكو ئىستا (۱۸) توئىژىنەوئى زانستى لى گۇقارەكانى زانكۇ و سەنتەرى برايه تى بلاو
كردۆتەو .
* تاوەكو ئىستا سەرىپەرشتى نامەي ماستەرى (۱۲) قوتابى و خوئىندكارى كردو .

* لى ۲۰۰۶/۷/۱ راژەي خزمەتى لى زانكۇ سەلاخەددىن بۇ زانكۇ سىلمانى گواسترايهو .
* لى ۲۰۰۶/۹/۱۴ ۋەك سەرۋكى بەشى زانستە كۆمەلايه تىەكان لى كۆلىژى پەرورەدەي
بەدەتى / زانكۇ سىلمانى دەست بەكار بوو .

* لى ۲۰۰۶/۸/۱۷ يەكەم ھەققەي بەرنامەي (سايكۇلۇژياو كۆمەن) ي بەشىوئەكى
راستەوخۇلەتەلەفرىۋنى پەرورەدەيى پىشكەش كرد و تاوەكوو ۲۰۰۸/۹/۱۰ بەردەوام بوو .
* لى ۲۰۰۶/۹/۲۵ يەكەم ھەققەي بەرنامەي (سايكۇلۇژياي) ي بەشىوئەكى راستەوخۇ
لەرادىۋى زاگروۇس پىشكەش كرد و تاوەكوو ئىستاش بەردەوام .

* لى ۲۰۰۸/۸/۲۳ يەكەم ھەققەي بەرنامەي (سايكۇ) ي بەشىوئەكى راستەوخۇ
لەتەلايتى گەلى كوردستان پىشكەش كرد و تاوەكوو ئىستاش بەردەوام .

* ئىستاش سەرۋكى لى زانستە پەرورەدەيى و دەروونىەكانە لى كۆلىژى پەرورەدە
بەدەتى لى زانكۇ سىلمانى .

سەرچاوهكان :-

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- ابراهيم ، ريكان (١٩٨٩) ، مقدمة في الباراسيكولوجي ، بغداد ، ط ٢ .
- ٣- أدهم ، علي (١٩٧٥) صراع الأجيال (في مجلة العربي) ، العدد (٢٠٢) ، وزارة الاعلام ، الكويت .
- ٤- أرجايل ، ميشيل (١٩٨٢) ، علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية ، ترجمة الدكتور عبدالستار ابراهيم ، مكتبة مدبولي ، القاهرة .
- ٥- اسماعيل ، عزت سيد (١٩٨٤) ، الشيزوفرينيا (انقيار العقل في مرض الفصام) ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، ط ١ .
- ٦- ابو الخير ، طه و منير العصرة (١٩٦١) ، انحراف الأحداث ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ط ١ .
- ٧- جلال ، سعد (١٩٧٠) ، في الصحة العقلية ، مطبعة المصري ، الاسكندرية .
- ٨- جلال ، سعد (١٩٧٢) ، علم النفس الاجتماعي ، منشورات الجامعة الليبية ، ط ١ .
- ٩- جلال ، سعد (١٩٨٦) ، في الصحة العقلية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٠- جعفر ، نوري (١٩٧٩) ، الاصالة في مجال العلوم والفن ، دار الرشيد للنشر ، وزارة الثقافة والاعلام ، بغداد .
- ١١- جيلفورد ، د، ج، ب (١٩٦٢) ميادين علم النفس (الميادين النظرية) ، ترجمة الدكتور أحمد زكي صالح و آخرون ، دار المعارف بمصر ، المجلد الاول .
- ١٢- الحاج ، فائز محمد علي (١٩٨٧) الأمراض النفسية (الجزء الأول) ، المكتب الاسلامي ، بيروت ، ط ٢ .
- ١٣- حسين ، طه عبدالعظيم (٢٠٠٧) ، استراتيجيات ادارة الغضب والعدوان ، دار الفكر ، الاردن / عمان .

- ١٤- حجازي ، مصطفى (١٩٨١) ، الأحداث الجانحون ، دار الطليعة ، بيروت ط ٢ - ٢٠٠٢
- ١٥- الحفني ، عبد المنعم (١٩٧٨) ، موسوعة علم النفس والتجليل النفسي ، مكتبة مديوني ، ج ١ - ٢٠٠٠
- ١٦- دافيدوف ، ليندا ل. (١٩٨٣) ، مدخل علم النفس ، ترجمة الدكتور سيد الطيواب ، وآخرون ، دار ماكجرو هيل للنشر ، القاهرة ، ط ٢ .
- ١٧- دبابة ، ميشيل و نبيل محفوظ (١٩٨٤) ، سيكولوجية الطفولة ، دار المستقبل للنشر والتوزيع ، عمان/الأردن .
- ١٨- الدباغ ، فخرى (١٩٧٥) ، جنوح الأحداث . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ١٩- الدباغ ، فخرى (١٩٧٧) ، أصول الطب النفسي ، جامعة الموصل / دار الكتب ، الموصل .
- ٢٠- الدباغ ، فخرى (١٩٨٠) ، في ضمير الزمن (أحداث في الإنسان والمجتمع) ، وزارة الثقافة والاعلام ، بغداد/العراق .
- ٢١- الدباغ ، فخرى (١٩٨٢) ، غسل الدماغ ، دار الطليعة / بيروت
- ٢٢- الدباغ ، فخرى (١٩٨٦) ، الموت اختياراً . دار الطليعة / بيروت - لبنان ، ط ١ - ١٩٨٦
- ٢٣- رمزي ، اسحق (١٩٨١) ، علم النفس الفردي . دار المعارف ، القاهرة ، ط ٣ - ١٩٨٦
- ٢٤- الزراد ، فيصل محمد خير (١٩٨٤) ، الأمراض العصبية والذهانية والاضطرابات السلوكية ، دار القلم ، بيروت / لبنان ، ط ١ .
- ٢٥- زهران ، حامد عبدالسلام (١٩٧٧) ، علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط ٤ .
- ٢٦- زهران ، حامد عبدالسلام (١٩٨٢) ، التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط ٨ ، ١
- ٢٧- سعيد ، بتول غزال (١٩٨١) ، أساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمستوى تعليم الأبرين . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية
- ٢٨- صادق ، عادل (١٩٩٠) ، في بيتنا مريض نفسي . الدار العربية للموسوعات ، بيروت/لبنان ، ط ٢ .

- ٢٩- صالح ، قاسم حسين (١٩٨٤) الانسان..... من هو ؟ دار الحرية للطباعة ، بغداد .
- ٣٠- عاقل ، فاخر (١٩٧٩) ، مدارس علم النفس . دار العلم للملايين ، بيروت / لبنان ، ط ٤ .
- ٣١- عاقل ، فاخر (١٩٨١) ، اعرف نفسك . دار العلم للملايين ، بيروت / لبنان ، ط ٧ .
- ٣٢- العظماوى ، ابراهيم كاظم (١٩٨٨) ، معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد / العراق .
- ٣٣- عيسوى ، عبدالرحمن (١٩٨٤) ، سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية ، بيروت / لبنان .
- ٣٤- فراج ، عثمان لبيب (١٩٧٠) ، أضواء على الشخصية والصحة العقلية ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة نط ٢ .
- ٣٥- فهمى ، مصطفى (١٩٧٦) ، الصحة النفسية ، مكتبة الخانجي بالقاهرة .
- ٣٦- فهمى ، مصطفى (١٩٧٧) ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، مكتبة مصر .
- قطامي ، نايفة و عالية الرفاعى (١٩٨٩) ، نمو الطفل ورعايته ، دار الشروق ، عمان / الاردن .
- ٣٧- القوصى ، عبدالعزيز (١٩٨١) ، اسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، ط ٢ .
- ٣٨- كابريو ، فرانك ، س (١٩٥٦) ، تفسير السلوك . ترجمة الدكتور أحمد حسن الرحيم ، مطبعة الشباب ، بغداد .
- ٣٩- الكاشف ، جمال (١٩٩٤) ، كيف تتعاملين مع أبنائك ؟ ، دار الطلائع ، القاهرة / مصر .
- ٤٠- الكعبى ، حاتم (١٩٧٣) السلوك الجمعى ، مطبعة الديوانية الحديثة ، الديوانية ، ج ١ .
- ٤١- كمال ، على (١٩٨٣) ، النفس ، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، دار واسط ط ٢ .
- ٤٢- كمال ، على (١٩٨٧) ، فصام العقل أو شيزوفرينيا ، دار واسط ، لندن ، ط ١ .
- ٤٣- المخيمر ، صلاح ، مدخل الى الصحة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٤٤- مسن ، بول وآخرون (١٩٨٦) ، اسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة الدكتور عبدالعزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ط ١ .

٤٥- المغربي ، سعد (١٩٦٠) ، انحراف الصغار ، دار المعارف بمصر ، القاهرة .
٤٦- الهواري ، ماهر (١٩٧٨) ، غسيل المخ (في مجلة العربي) العدد (٢٤٠) ، وزارة الاعلام / الكويت .

٤٧- اليونيسف (١٩٩٥) ، مساعدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية ، كراس مطبوع من قبل اليونيسف ، عمان / الاردن .

٤٨- اليونيسف (١٩٩٧) ، تقرير خاص عن عمالة الاطفال (وضع الاطفال في العالم) ، مكتب اليونيسف الاقليمي للشرق الأوسط وشمال افريقيا ، عمان / الاردن .

49-Weiten , Wage(2007) Psychology (Themes & Variation) , Thomson Learning WebTutor.U.S.A ,(7th Edition) .

50- Odonnel , Angela m & others (2007) . Educational Psychology (Reflection For action) . John wiley & sons ,INC .U.S.A .

51- Shaffer ,David ,R (2002) . Developmental Psychology Wadsworth.Com , U.S.A ,(6th Edition) .

PSYCHO&SOCIAL DISORDERS& PROBLEMS

Dr.KAREM KARACHATANI

الأمراض والاضطرابات النفسية
والاجتماعية

د. كريم شريف القرچتانی

كلية التربية الأساسية/جامعة السليمانية
